

Кировоградский институт
имени Святого Николая
МАУП.

Карпов В.Е.
Плаксиенко Л.Л.

ПСИХОЛОГИЯ БРАКА



Карпов В.Е.
Плаксиенко Л.Л.

ПСИХОЛОГИЯ
БРАКА

Министерство образования и науки Украины
Кировоградский институт имени Святого Николая, МАУП

Карпов Валентин Евгеньевич
Плаксиенко Людмила Леонидовна

Психология брака

Научно-познавательное издание.

3 том.

Всем, кого волнуют брачные отношения в первые годы совместной жизни, авторы адресуют свою книгу. Какую бы цену за эту книгу не просили, она всегда будет меньше ее действительной стоимости. Чтобы понять сказанное, нужно рассказать о несказанном. Мы не претендуем на абсолютность данного научно-познавательного издания. Авторы высказывают свою точку зрения на многие, жизненноважные вопросы, пытаются раскрыть механизмы действия и найти самый оптимальный выход. Прежде, чем высказывать свои мысли, мы ознакомились с материалами других видных специалистов, отражаем их в нашей книге, выражаем им искреннюю благодарность за использованные материалы, подсказки в подготовке и составлении данного издания. Мы заранее благодарим читателей за будущие критические замечания и выражаем уверенность, что всё учтем в следующем выпуске книги. Мы столько можем, сколько знаем.

Авторы.

Кировоград

2011

УДК 159,98
К – 26.

Авторы: **Карпов Валентин Евгеньевич.**
Плаксиенко Людмила Леонидовна

К – 26. **Психология брака**

Научно-познавательное издание.

3 том.

Рекомендовано к изданию Ученым советом Кировоградского института им.Святого Николая, МАУП. Прот. № 2 от 05.10. 2010 года. г. Кировоград – 472 с. (на рус. яз.)

Руководитель проекта **Свирень Н. А.**, канд.тех. наук,
профессор, отличник образования Украины.

Рецензент: **Рыжиков В.С.**, канд. пед. наук, профессор.

Может ли быть истина в брачных отношениях? Как люди влюбляются и добиваются успеха? Как удачно выйти замуж? В чем заключаются стратегии брачных отношений? Цель книги, честно и открыто, поговорить об этих проблемных вопросах с учетом глубокого психологического анализа. Научить человека разбираться в своих партнерах и благотворно взаимодействовать с окружающим миром. Следует отметить, что наше подсознание, является основной и жизненной силой для накопления энергии и осуществление наших планов для удачного брака. Издание рекомендовано студентам Вузов, средних учебных заведений, слушателям курсов переподготовки и повышения квалификации а так же массовому читателю.

ББК 88.59

© Карпов В.Е.

Кировоград.

2011



Слово руководителя

Авторы книги «Психология брака» предоставляют слово руководителю проекта **Свиреню Николаю Александровичу** академику Украинской Технологической Академии и Международной Кадровой Академии, канд. тех. наук, профессору, отличнику образования Украины, директору Кировоградского института им. Святого Николая МАУП. Автору более 220 научных работ, в том числе: 1 учебника, 5 учебных

пособий, 22 авторских свидетельств и патентов. «Давайте с самого начала, (мы все вместе), рассмотрим круг некоторых наиболее важных вопросов психологии брака. Следует отметить, что эта тема была и будет всегда актуальна. Прежде всего, что такое психология брака, как определить это понятие? Существует ли истина в брачных отношениях, она объективно, независимо от нашего сознания, или же является его продуктом? Абсолютны ли брачные отношения? Раз и навсегда они стабильны, больше не развиваются, или зависят от самих личностей, условий места и времени. Мы отвечаем – истины в брачных отношениях нет. Брак – это относительное желание двух сторон, он приблизительный в своей динамике, постоянно развивается и зависит от личностей, условий места и времени.

На протяжении веков ни одна область науки о Человеке не имела, пожалуй, столько ярых противников и активных сторонников. И по сей день в этой так и не обретенной официальной статусе области, вопросов гораздо больше, чем ответов. Авторы нашей книги, адресуясь к широкому кругу читателей, обращают внимание на исследования, в основу, которых положены документы, противоречивые исторические факты, мнения разных ученых и просто библейские мифы.

В разные периоды общественного развития, чувство человеческой любви отступало на задний план в сравнении с чрезмерно преувеличенными половыми потребностями. Последние раздувались искусственно, и люди привыкали видеть в половых наслаждениях едва ли не высший смысл своей жизни. В угоду половой развращенности, в старые времена существовала в разных формах легализованная государствами проституция — самый позорный вид бизнеса.

В семье половые сближения супругов превращались в повседневную привычку, провоцируемую общей постелью, а жена нередко расценивалась как «постельная принадлежность». Одолеваемые одинообразием и скукой семейной жизни, супруги, несмотря на религиозные запреты и моральное осуждение общества, развлекались на стороне во внебрачных связях.

Эта циничная практика не могла сразу исчезнуть и в нашей сов-

ременной Украине. Однако в новых общественных условиях нашей независимости существенные изменения все же произошли. Принципы общественной морали оказали свое благотворное влияние и на взаимоотношения полов. Половая любовь перестала быть разновидностью спорта и заняла разумное место в жизни людей. Непрестанно растущее духовное богатство личности начинает играть все большую роль, способствуя развитию ее творческой активности. Намного выше и чище становится нравственный облик человека, свободного от сластолюбия, лживости, вероломства и даже предательства, неизбежных черт развратника. Современная половая любовь обретает истинно человеческую сущность и становится источником большого личного счастья.

Что касается супружеских отношений, то большая производственная и общественная загруженность мужчин и женщин наряду с их заботой о воспитании детей и удовлетворением непрестанно растущих культурных потребностей в значительной мере отвлекает их внимание от интенсивных половых переживаний, и половое сближение перестает быть привычкой. Духовные интересы супругов начинают преобладать, особенно если их увлекает творческая деятельность. Как верно заметил Ромен Роллан, «тело— это самое меньшее, что может дать женщина». Гораздо больше радостей доставляет ее развивающийся духовный мир.

В тех семьях, где дети видят честные и чистые взаимоотношения своих родителей, они подражают им и вырабатывают нормы поведения, достойные требований передовой нравственности. Такое отношение к любви, будущей семейной жизни необходимо вырабатывать и с малых лет воспитывать у молодежи. Речь идет не о пропаганде аскетизма, а о том, чтобы укрепить в людях целомудренное отношение друг к другу, чистоту, правдивость и честность в переживаниях любви. Любите друг-друга и пусть будет счастлив ваш брак.

Слово рецензента



Это уже третья книга из задуманной трилогии. В первых двух: "Скромно о нескромном" и "Межличностные секреты" которые заняли высокое место по рейтингу востребованности, основной упор делался на психологию взаимоотношений между мужчиной и женщиной. При этом отмечалось, что половая любовь не является ведущей осью человечества. Но авторы не игнорируют переживания человеческой любви, играющие немаловажную роль в общественной и личной жизни.

Заслуга авторов трилогии в том, что они поставили первостепен-

ные вопросы о многих жизненных противоречиях, которые возникают в развитии любви и брака. Эти противоречия требуют своего разрешения в интересах современного развития общества.

Обращает на себя анализ многих вопросов психологии брака и половой этики. Коренное из этих противоречий состоит в том, что и после достижения *социального равноправия* женщин с мужчинами между ними сохраняется *биологическое неравенство*. При всех общественных режимах функция материнства оставалась привилегией женщины. Женщина так же играет важнейшую роль в реализации закона продолжения человеческого рода. В этих отношениях, функция мужчины-отца не может идти ни в какое сравнение с функцией женщины-матери. Но материнство — не только привилегия радости и счастья, оно и бремя, и физические трудности, испытываемые женщиной в период беременности, а иногда и опасность для ее жизни при патологическом нарушении этого процесса. Это - заботы, связанные с кормлением ребенка и уходом за ним в тот период его жизни, когда он совершенно беспомощен. Это - долгие бессонные ночи, когда мать в тревоге охраняет жизнь ребенка от детских болезней.

Это - тот священный долг материнства, который женщина с радостью и гордостью будет выполнять всегда, нередко с ущербом для своего здоровья, не говоря уже о вынужденных задержках в ее духовном развитии и общественной активности.

Все жизненные противоречия, связанные с биологическими различиями между мужчиной и женщиной, конфликтами в любви и браке, могут быть разрешены без коллизий, характерных для молодых семей. А вот как это делается в жизни, вы прочтете в книге наших авторов.

Эта книга не монография, и авторы не претендуют на изменение «науки о человеке». Отсутствие претензий на их новизну и оригинальность, избавляет читателя от необходимости делать большие критические экскурсы в научные и библейские обоснования. Конечно, последние новинки науки могли бы сильно украсить все три книги, но наши авторы ограничились минимальным количеством ссылок и простым доступным языком постарались объяснить много интересно-го нашим читателям.

Прочитав все выше указанные книги, вы задумаетесь и начнете свои поиски любви и брака. Дерзайте! У вас все получится.

Невозможно упомянуть всех поименно, кто помогал в написании вышеупомянутых книг. Авторы особенно признательны: всем преподавателям Кировоградского института им. Святого Николая МАУП: Марко П.В. и Войтовичкой Л.П., Шишкиной Т.Н. и Фоменко А. Г., Вербичкой Т.Н. и Цумареву М.И., Жерновой Р. и Журику С., Сидоренко Л. и Гончаровой Л., Иванову И.М. и Репало В.М., Гримач О. и многим другим уважаемым коллегам. Спасибо вам друзья за поддержку наших авторов.

Авторы книги

Авторы книги обладают поразительной способностью всецело погружаться в любые области жизни, в которых воплощаются на практике самые ценные знания, переводя их в эффективную и общедоступную форму понимания. Знакомьтесь, наши авторы:



Карпов Валентин Евгеньевич, офицер запаса ВСУ, врач, психолог, экономист. Док.ф.псих. Профессор кафедры менеджмента Международной Кадровой Академии; кафедры экономики и управления персоналом Кировоградского института МАУП. Зам. директора научно-производственного института современных технологий. Член-корреспондент Международной Академии проблем Человека авиации и космонавтики. Академик МАК. Почетный академик

Академии истории и археологии. Неоднократно награждался правительственными, общественными и международными наградами. Имеет большой опыт работы в военно-патриотическом воспитании молодежи, генерал-полковник казачтва.

Ведущий автор многих научно-популярных изданий и уникальных учебников по менеджменту безопасности. Основные научные интересы связаны с профессиональной и психологической безопасностью Человека, психофизиологической подготовкой специалистов предприятий с различной формой собственности. По данным направлениям является признанным авторитетом.



Плаксииенко Людмила Леонидовна, медицинский работник Кировоградской областной больницы. Научно - исследовательская деятельность направлена в сферу социально-психологических проблем человеческого фактора, разработки методологии обеспечения самореализации и самостоятельной деятельности послеоперационных людей, а так же целевых моделей психофизиологии труда. Готовит к публикации собственные наработки с психологичес-

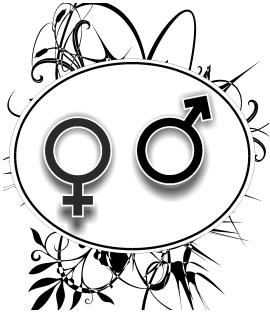
ких констант повышения профессиональной надежности подготовки современных специалистов с внедрением в жизнь 4-х блочной модели, состоящая из: максимизации выживаемости в постоперационный период, физического здоровья, моральной стабильности и закрепления утраченных профессиональных качеств. Данная модель позволит взаимодействовать субъекту с внешней средой и обеспечивать поведенческую адаптацию, как в обычных, так и в экстремальных условиях деятельности. Обладает большими организаторскими способностями и талантом руководителя.

Первая часть
Гениальность в простоте



Никто не знает, насколько хороши брачные узы, пока сам не попытается узнать. Глупо считать, что хорошие и умные люди не подвергаются искушению и соблазну Святым является не тот человек, который не может грешить. Святой тот, кто не грешит. **Авторы.**





В защиту брака

Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастная семья несчастна по-своему. (Л.Толстой). Эта мысль великого писателя имеет прямое отношение к нашему разговору: все супружеские пары, если они несчастливы в сексуальных отношениях, как правило, каждая несчастлива по-своему. Причина супругов в этом - их сексуальная невоспитанность. Гармония супружеских интимных отношений — это большое искусство. Овладеть им может каждый из вас. И познать много минут счастья, которое окрасит все ваше супружество.

Основой брачного союза между мужчиной и женщиной должна стать взаимная любовь. Взаимная и независимо от возраста вступающих в брак. Читатель спрашивает: «Возможен ли брак без взаимной любви?» Да, возможен, и не такое уж это редкое явление, особенно в наше время.

А возможен ли брак вообще без любви с обеих сторон, по сложившимся обстоятельствам? Да, возможен. Встречается. Но, к сожалению, он обычно кончается разводом; и лишь в крайне редких случаях это вполне прочный семейный союз сумевших полюбить друг-друга людей.

Печально, но за годы нашей украинской независимости, мы потеряли более 6 млн. человек. Вдумайтесь, в мирное время и такие потери. У оставшихся людей развилось хроническое недоверие к власти, безразличие к судьбам своих сограждан, апатия и отсутствие перспективы на будущее.

Современный брак претерпевает коренные изменения. Эти изменения проявляются в различных формах. Возникает новый тип брака. Роль самого брака и семьи проявляются в изменениях и новых отношениях между полами. Пока что замечаются лишь их общие очертания. В начале 21 века подобные изменения происходят в различных странах по-разному и с различной интенсивностью. Но, несмотря на все различия и противоречия, можно уже отчетливо видеть, что брак все в большей степени приобретает личный, индивидуальный характер, свободный от каких-либо привходящих мотивов и соображений.

Сегодня мы являемся свидетелями двух, в высшей степени примечательных противоположных течений. В то время как на Западе раздаются причитания о массовом нивелировании личности, в нашей стране ставится вопрос о воспитании личности.

Становление новых норм поведения человека, совершенно новых форм взаимоотношений мужчины и женщины в рамках семейного

союза нашло свое отражение в новых правовых законах Украины. Наиболее заметное изменение претерпела форма заключения брака: молодых людей не женят, а девушек не выдают замуж, они сами выбирают себе партнера, руководствуясь лишь собственным желанием. Однако желание и возможности – это палка с двумя концами. С одной стороны – стремление к сексу и самостоятельности, а с другой стороны – материальная необеспеченность молодых пар. Массу вопросов мы с вами «подыдем» в этой книге, и начнем с некоторых особенностей полового созревания в условиях современности, а потом перейдем к браку и сексуальному поведению мужчин и женщин.

Антропологами и физиологами отмечается повсеместно такой факт, как акселерация полового развития, связанная с общим ускоренным физическим развитием мужчин и женщин в нынешнем столетии по сравнению с прошлым. Современные подростки опережают своих ровесников прошлого столетия на 10—15 сантиметров в росте, и на 8—10 килограммов в весе. Половое созревание наступает у мальчиков и девочек также на 1,5—2 года раньше, чем прежде. Причины акселерации еще полностью не установлены, но факты подтверждены большим статистическим материалом.

Как известно, половое созревание в норме происходит на 5-6 лет, а в настоящее время на 6,5—8 лет раньше общей физической и духовной зрелости юношей и девушек. Это жизненное противоречие, так как фактическая половая зрелость и порождаемые ею потребности не могут еще быть осуществлены. Акселерация полового созревания еще больше увеличила разрыв между половой и общей зрелостью, усугубляющая недостаточной экономической самостоятельностью молодежи, которая позволяла бы создать семью. Ведь существуют большие различия между словами: «хочу и могу».

Как разрешаются эти противоречия? Спрашивает читатель. Чтобы ослабить напряжение центральной нервной системы от импульсов, идущих из половой сферы, необходимо отвлечь внимание растущей молодежи, в большинстве своем учащейся, в сторону познания различных явлений действительности. Работа в кружках, занятия спортом, туризмом, проба своих творческих сил в поэзии, литературе, различных видах искусства, в общественной деятельности. Все это настолько захватывает и отвлекает внимание от половых переживаний, что подростки, юноши и девушки легко справляются с ними.

Для выработки в себе умения управлять собою, своими чувствами имеет значение рекомендованное академиком П. К. Анохиным «тормозящее возбуждение», необходимое каждому человеку при воспитании эмоций. В рассматриваемой нами области это означает умение переключить свое внимание на любые виды деятельности в тех

случаях, когда половая потребность нарастает, а настоящей любви еще нет, и нужна известная выдержка, чтобы не растратить и не измелить свое большое чувство.

Что касается недостаточной экономической самостоятельности и подготовленности к созданию семьи, то во многих случаях в первые годы семейной жизни молодые супруги получают помощь от своих родителей. Иногда по взаимной договоренности один из молодых супругов работает, другой учится, затем они меняются ролями. Когда молодых супругов соединяет чувство большой любви и искренней дружбы, практически не существует таких трудностей и преград, которых они не смогли бы преодолеть.

Но возникает одно действительно труднопреодолимое противоречие в развитии половой любви, порожденное всей историей общественного развития, противоречие между естественной необходимостью *деторождения* и стремлением к *половым наслаждениям*. Весьма часто то наслаждение, которое испытывают мужчина и женщина при половом сближении, превращается для них в самоцель, в основной смысл их любви. Но природа неумолима. В норме половые наслаждения — лишь награда любящим за выполнение ими основной миссии — зачатия ребенка. Однако любящие друг - друга мужчина и женщина не всегда готовы ее выполнять. В решении этого вопроса играют роль и экономические соображения, и особенно жилищные условия. И хотя большое потомство может быть желательным, практически в современных условиях это не всегда осуществимо.

Помните у А.Пушкина «Евгений Онегин»:

...Рвалась и плакала сначала,
С супругом чуть не развелась;
Потом хозяйством занялась,
Привыкла и довольна стала.
Привычка свыше нам дана:
Замена счастью она.

А как относиться к браку по расчету? Спрашивает читатель.

Чтобы ответить на этот вопрос, уточним, что же такое расчет. Если мужчина или женщина, особенно молодые, вступая в брак, скрупулезно подсчитывают заработок и квадратные метры жилой площади избранницы (избранника), если поводом для заключения брака является материальный достаток - дорогая мебель, машина, дача и т. д., это один расчет. Брак, заключенный на основании такого расчета, вряд ли будет счастливым и продолжительным.

Если же брак основан на реальной оценке возможностей для благополучной совместной жизни (социальная зрелость, психологическая и интеллектуальная совместимость, общность интересов, желание иметь детей, материальная обеспеченность — настоящая и будущая)

— это уже другой расчет. На его основе чаще всего и создаются благополучные семьи, в которых между супругами из года в год растет чувство взаимной симпатии и любви.

Прежде чем приступить к рассмотрению вопроса о браке, его прошлом, настоящем и будущем, нужно уяснить себе вопрос, что такое брак. Нередко его определяют как естественную необходимость, служащую сохранению рода. Кроме того, в браке осуществляется естественное и стихийное разделение труда, в соответствии с которым муж, как физически более сильный, становится кормильцем семьи.

Зарабатывает средства на жизнь, выполняет тяжелую работу, в то время как жена является хранительницей семейного очага, обычаев, нравственности и подчинена в то же время мужу («и да будет он твоим господином»). При этом некоторые ссылаются на классическое изображение брака в стихотворении Ф. Шиллера «Колокол» и в эпосе Гете «Герман и Доротея». Они говорят: «Вот естественное разделение функций в семье, вот брак в его чистом виде».

И наконец, они стремятся найти естественные, то есть биологические, анатомо-физиологические и психологические основы приведенного выше разделения обязанностей в семье и указывают, что такое разделение вытекает из строения и функций мужского и женского организма. Рассмотрим, так ли это.

Женский организм устроен иначе, чем мужской, обмен веществ в женском организме значительно отличается от обмена веществ в мужском организме. Физическая сила у мужчины и женщины настолько не одинакова, что уже одно это должно было бы обуславливать различное распределение обязанностей в обществе. Однако человеческое общество никогда не принимало во внимание это различие.

Различие в физическом строении, с одной стороны, и требования, которые предъявлялись к женщине во многих странах в прошлом и предъявляются и выполняются ею в настоящем, с другой, показывают, насколько сильно развиты в человеке общественные начала. Общественное устройство торжествует над всякими биологическими предпосылками и незыблемыми на первый взгляд основами: женщины, существа более слабые, выполняют более трудную работу. Брак есть прежде всего общественный институт и лишь во вторую очередь биологическое, «естественное» явление. Мы оставляем в сторону вопрос о том, хорошо ли это или плохо, правильно или неправильно, мы констатируем лишь тот факт, что такое положение существовало в течение прошедших тысячелетий во всех странах мира.

Сейчас тендерная политика привела к тому, что разделение труда между мужчиной и женщиной определяется не физическими способностями, а общественными принципами и правом к полной самостоятельности. Право и бесправие, нравственное и безнравственное

формируются не на основе анатомии и физиологии, а на основе принципов, при которых женщина ни в чем не хочет уступать мужчине.

Поэтому сегодня никто из нас не может сказать, то или это является естественным предназначением современных мужчины или женщины. Или вырабатываются новые отношения, где женщины будут иметь главенственную роль. Но так быть с естественным предназначением женщины - воспроизводство человеческого рода: беременность, роды, кормление ребенка грудью, воспитание ребенка и т.д..

Другими словами: сегодняшний брак не возник на «голом» месте, он сформировался в процессе всего развития человечества. Поэтому он и трансформировался вслед за изменением общественных форм. В то же время мы и поныне обнаруживаем еще существование моногамии и полигамии и даже остатки матриархата наряду с господствующим патриархатом. Тех, кого интересуют исследования в этой области, мы отсылаем к своим ранее названным работам и к другим авторам на эту тему.

Читатель снова спрашивает. Как относиться к бракам, состоявшимся по рекомендациям друзей, знакомых, соседей, в результате посещения клубов, кафе, по объявлениям в газетах, с помощью «электронной свахи»?

Отвечаем. Трезво, разумно, с пониманием. В жизни могут возникнуть ситуации, когда нет возможности завести личное знакомство, а желание создать семью есть. Заметим, что эта проблема очень актуальна. Многие юноши и особенно девушки в «возрасте любви» не могут устроить свою семейную жизнь (одна из причин, их преимущественное большинство в некоторых вузах, на предприятиях, в поселках, городах). А годы идут. Женщин после 45 лет в Украине уже больше на 20% чем мужчин, а после 50 лет, эти проценты стремительно растут.

Наступает пора, когда на танцах не познакомишься. Вот тогда-то и появляется необходимость в посредничестве, в том числе электронном. Как ни странно, но женщины сами не берегут мужчин. Мало того, что в силу объективных и субъективных причин, мужчины на 12 лет меньше живут в Украине, чем женщины, так последние еще в силу своей «стервозности» сознательно укорачивают век мужикам. Задумайтесь, пройдет время и женщина остается одна без мужчины, с холодной подушкой и массой бытовых вещей в квартире. Дети стали взрослыми и у них своя дорога в жизни.

Вот любопытные данные. В Венгрии в течение пяти лет распалось только 3 % браков, заключенных по совету «электронной свахи», в то время как обычных браков — в 10 раз больше. Преимущество «электронной свахи» явное и состоит оно в том, что машина выполняет конкретное задание «заказчика», подобрать ему (ей) кандидата

в супруги по определенным и желаемым параметрам. В машинной памяти заложены характеристики множества претендентов. Машина может сделать то, что недоступно человеку: найти среди огромного количества вариантов тот, который теоретически должен удовлетворить запросы искателя счастья. А вот по поводу любви, совместимости характеров, дальше сугубо индивидуально. Вы машине задали определенные параметры, она вам выдала – ответ. Решайте сами, иметь или не иметь.

Семья это союз, основанный на экономических и биологических интересах, это прежде всего родственные по "духу" люди, которые вместе живут, работают и ведут хозяйство.

Читатель задает вопрос. Брак может существовать без ребенка? Да может, но на определенном отрезке времени. Здесь нарушается основная функция эволюции: «Воспроизводство себе подобных». Основная цель брака:

- первично – продолжение семьи;
- вторично – секс, работа, положение, деньги, машина, дом и т.д.

Современная семья предполагает по крайней мере одного ребенка. Типичные семьи прошлых эпох включают в большинстве своем три поколения, в состав которых входит много членов. Наряду с супругами в семье могут жить также их не состоящие в браке братья и сестры.

Больше того, даже во втором поколении в состав семьи могут входить наряду с семейными, также и несемейные дети; это значит, что в лице ближайших родственников жены, или мужа в состав семьи входят члены, не связанные с нею кровными узами. Даже общее знакомство с историей культуры семьи показывает, в какой значительной степени семья и брак были общественным учреждением и какое значение им придавало общество.

Все религии берут под защиту семью-брак и все особые события в семейной жизни. Последние объявляются «священными» и отмечаются соответствующим образом. Во многих религиозных общинах человек ставит себя вне общества, если осмеливается, например, жить с женщиной без соответствующей санкции церкви, или если отказывается освящать важные события в своей семейной жизни.

Сюда относится весь круг сексуально-генеративных событий. Вступление человека в брак всегда сопровождается празднеством и торжественностью. Католическая церковь считает брак священным. Во многих странах, мужчина, состоящий с женщиной в фактическом браке без санкции церкви, отлучается от церкви; детей, появившихся от такого брака, церковь рассматривает как внебрачных. Сейчас эти требования пытаются пересмотреть, но это «дела церковные».

Рождение человека повсюду отмечается всем обществом, или его

представителями. Христиане крестят детей, представители других религий торжественно отмечают появление на свет человека в иной форме (в обществе, в котором особенно сильно проявляется господство мужчины, иногда отмечается лишь рождение мальчика). Во всех человеческих обществах празднуется вступление человека в период половой зрелости. Празднества совершеннолетия, торжественные ритуалы, которыми сопровождается прием молодых людей в общество взрослых, общеизвестны.

В современном обществе также празднуются наиболее важные даты семейной жизни. Однако они представляют собой нечто совершенно новое, ибо не связаны ни с верой, ни с религиозными пред-рассудками, а основаны на научном мировоззрении.

Нельзя по-новому построить брак ни в настоящее время, ни в будущем, если подходить к нему лишь с биологической, физиологической и медицинской точек зрения и ориентироваться лишь на эти его стороны.

Поскольку способ размножения у нас, (людей), ставит нас в ряд с родом млекопитающих, постольку люди подчинены закономерностям биологии. В связи с этим мы не можем безнаказанно переступать законы природы; в то же время зачатие, беременность, роды, кормление ребенка грудью и воспитание детей значат для каждого из нас и для общества в целом нечто иное и большее, чем просто выполнение закона природы.

Правда в том, что человеческий род без достаточного размножения вымер бы, и без выполнения этого закона природы не могло бы существовать человеческое общество. Однако справедливо и то, что воспроизводство человеческого рода принимает такие формы, которые явно отличаются от всех форм воспроизводства у животных. Выкармливание птенцов и выхаживание детенышей у млекопитающих ни в коей мере не сравнимо с выращиванием и воспитанием детей.

При размножении у человека, (в области половых отношений), биологические закономерности и нормы общественного поведения переплетаются самым тесным образом. Эти биологические закономерности имеют очень давнее происхождение и отличаются большим постоянством; в то же время нормы общественных отношений на протяжении столетий резко меняются. Только при одновременном рассмотрении обеих сторон можно составить точное представление о человеческом браке и семье и не впасть в заблуждение.

Любопытный читатель снова спрашивает. Когда должны начаться формироваться брачные отношения? Не в физиологическом, половом, а в социальных, эстетических, интеллектуальных, этических и других проявлениях: до регистрации в загсе или после?

Ответим сразу: после загса — уже поздно. Иногда безнадежно

поздно! Не тогда, когда он и она взволнованно признаются друг - другу: «Я тебя люблю», а тогда, когда мужчина с уверенностью провозгласит: «Я тебя люблю и прошу стать моей женой». К этому моменту мужчиной и женщиной все должно быть осмысленно, оценено и понято. Они должны быть уверены в том, что могут стать хорошей парой.

В пределах нашей книги нет возможности представить общую социологию общества с узаконенным браком. Мы вынуждены сделать лишь ссылки на имеющиеся литературные источники, причем должны отметить, что они включают труды ученых самых различных специальностей. При этом следует отметить, что взгляды на эти вопросы юристов или социологов несколько отличаются от взглядов специалистов по социальной гигиене.

Как мы уже говорили в 2010 году у нас вышла из Кировоградского издательства «Код» - трилогия:

- ▶ Земляне: мифы и реальность;
- ▶ Эволюция: мифы и реальность;
- ▶ Реальные события: мифы и реальность.

Книги об эволюции и биологических закономерностях развития общества, вы можете более подробно ознакомиться с интересующими вас вопросами, или обратиться к другим авторам.

Вопрос. Сколько нужно времени, чтобы узнать друг - друга?

Ответ. Сколько нужно времени, чтобы узнать друг - друга, сказать трудно, пожалуй, невозможно. Бывает, что слишком длительное знакомство до брака не гарантирует его прочности и, напротив, любовь и брак с первого взгляда способны выстоять перед любыми испытаниями. Ученые по этому поводу спорят. Приводят данные статистики браков, которые кончились разводами, заключенных после длительного и после короткого знакомства. Рекомендации на основе статистики будут, на наш взгляд, весьма шатки.

Можно лишь с определенностью сказать, что на любовь и брак с первого взгляда большее право имеют люди социально зрелые и с достаточным жизненным опытом. Молодым людям лучше не торопиться. Постараться понять, что между ними: любовь или влюбленность, так свойственная молодости, есть условная черта. Влюбленность, как правило проходит через 9-12 месяцев, и горе тем парам, в которых это чувство не переросло в светлую любовь, которая остается на всю вашу жизнь.

Первые порывы влюбленности, принятые за светлую любовь и поспешное заключение брака, приводит к разочарованию. Очень быстро «открываются глазки» на вашего избранного партнера, и вы осознаете, что он не ваш идеал. Он простой, как миллион других в Украине, а не принц на «белом коне». Наступает испытание для вас, борьба с самим собою. Это самая тяжелая борьба в вашей жизни.

Что делать, как поступить, смириться и жить дальше, или бросить и начать все с начала? А вдруг будет хуже, ведь этот мужчина любит меня? Вопросов больше чем ответов. Мы (авторы) прожили большой отрезок времени на этой Земле, и не можем вам сказать, что лучше:

- ▶ любить самому, невзирая на то, что тебя не любят;
- ▶ позволять себя любить, а самому быть равнодушным;
- ▶ жить ради счастья детей, и «махнуть» на себя рукой;
- ▶ послать всех к черту, быть одной, по крайней мере никто рядом не будет «хрюкать и пукать».

Следует обратить внимание на то, что в соответствии с новыми общественными отношениями, различные ступени которых можно наблюдать во всех развивающихся странах, супружеская жизнь и жизнь семьи отчетливо делится на определенные периоды и фазы. Приведем здесь эти периоды и рассмотрим закономерности, которыми они подчиняются.

1-й период — это период молодоженов, жизни вдвоем, период, когда супруги узнают друг друга, совместно работают, а зачастую и вместе учатся, период созидания домашнего очага.

2-й период — появление в семье маленьких детей, когда мать и малыши образуют тесный круг. Иногда взаимосвязь между матерью и маленькими детьми даже чересчур тесна, так что муж остается вне их круга. Второй период в известной мере ограничивает деятельность родителей вне дома, дети на несколько лет приковывают родителей к домашнему очагу.

В настоящее время многие не понимают значения этого второго периода и потому не могут полностью пережить и прочувствовать его. Мы всегда сталкиваемся с такой опасностью в тех случаях, когда не живем настоящим моментом, то есть стремимся перешагнуть через очередной период или же остаемся в состоянии, которое нам более не соответствует.

Не нужно бояться! Каждое правильно прожитое настоящее - подготавливает наше будущее, или, наоборот, правильно прожитое настоящее — никогда не заслоняет будущего. Опасности второго периода таятся частично во внешних факторах, среди которых следует, прежде всего указать на различные несчастные случаи, например родители оставляют малышей одних, дети играют с огнем и задыхаются в дыму. Однако гораздо более обычной является опасность отчуждения детей от родителей, которые пренебрегают обязанностями описываемого периода. Хотя в этом случае детей нельзя назвать сиротами, между ними и родителями не создается атмосферы доверия и тепла. Хотя родители физически и имеют детей, они теряют духовную связь с ними, не оказывают влияния на их развитие и в действительности упускают важный период в жизни именно пото-

му, что боялись упустить что-либо в своей жизни.

3-й период — это период детей старшего возраста. Он характеризуется установлением сильного взаимного интереса между родителями и детьми, созданием общности на почве домашнего обучения и выполнения домашних работ, увеличения радиуса прогулок, разнообразия проводимых в семье мероприятий, соответствующих возрасту игр, путешествий с ночевками в палатке и т. д.

4-й период наступает после того, как последний ребенок достигает возраста, когда начинается учеба вне родительского дома. Родители вновь остаются вдвоем. Однако теперь это уже совсем другая пара, более зрелая и прошедшая испытания, поставленные перед ней совместно прожитой жизнью. Хотя дети, уже взрослые и их нет больше дома, однако они живут, они — реальность.

5-й период — подрастают внуки, муж и жена стали бабушкой и дедушкой; все реже остаются они вдвоем, предоставленными сами себе. Они принимают новую функцию, в ряду поколений. Роль бабушки и дедушки, с давних пор воспеты многими поэтами, с возрастом этот период становится нам гораздо яснее, чем ранее.

Ученые доказали существование «вечной» любви

Каждая десятая пара сохраняет прежнюю любовь через 20 лет и более после начала отношений. К такому выводу пришли исследователи Университета Стоуни Брук в Нью-Йорке, сравнив с помощью метода магнитно-резонансной томографии химические процессы в мозгу у молодых пар и пар, проживших вместе более 20 лет.

Ученые обнаружили, что у некоторых представителей пожилых пар при виде фотографий мужа (жены) в мозгу происходят точно такие же химические реакции, как и у людей, находящихся на ранних стадиях влюбленности. У каждой десятой пары выработка дофамина, который часто называют «гормоном удовольствия», была на том же уровне, что и в период влюбленности.

То, что возникновение влюбленности связано с различными биохимическими процессами, происходящими в нашем мозгу, доказано очень давно. И ученые точно знают, какие именно вещества заставляют наше сердце биться, обостряют все наши чувства и вызывают ощущение общего подъема и любви.

Открытие опровергло традиционный взгляд, согласно которому химические процессы, вызывающие приподнятое настроение и чувство влюбленности, начинают спадать через 12-15 месяцев после начала отношений и полностью исчезают в течение десяти лет. Ранее различные группы ученых в качестве критических для отношений и брака называли сроки в 12 - 15 месяцев, три года и семь лет. Но это усредненные показатели, в каждой семье — свои отношения.



Легко ли вас переубедить?

Легко ли вас переубедить, легко ли вы поддаетесь внушению, достаточно ли вы оптимистичны, надеемся - вам поможет узнать наш тест.

1. После каждого нового сообщения о какой-то диете или более рациональном образе жизни:

А. Сразу пересматриваете, или даже меняете свой образ жизни, режим питания.

Б. Задумываетесь, что из всего этого может пригодиться и вам.

В. Никогда не обращаете на это внимания, по вашему мнению, человечество и уцелело потому, что никогда об этом не думало.

2. Если на вашем лице выступила сыпь или вы поранили лицо при бритье... вы:

Г. Не выходите из дома, пока лицо не заживет, так как вам кажется, что если вы выйдете в таком виде, все будут обращать на вас внимание.

Д. Вы пытаетесь каким-то образом скрыть это, а как только встречаете кого-то из знакомых, сразу же объясняете, что случилось.

Е. Вы не будете обращать на это внимание, любопытство посторонних вас не интересует.

3. Если вы почувствовали, что кто-то идет за вами и чуть ли не наступает вам на пятки, вы:

Б. Ускоряете шаг.

В. Вам все равно, но из любопытства вы оглядываетесь и смотрите, кто это.

4. Вам нужно принять важное решение и вы:

Г. Не говорите с другими потому, что боитесь получить противоречивые советы, которые собьют вас с толку.

Д. Ищете совета, но в конце концов поступаете по-своему.

Е. Слушаетесь только самого себя.

5. Вы слегка заболели, но не идете к врачу:

А. Там много больных, которые станут рассказывать о своих недомоганиях, а это вас раздражает.

Б. У вас просто нет для этого времени, вы уверены, что все пройдет, само собой.

В. Врач может сказать вам что-то неприятное.

6. Если на новом месте работы, учебы все вдруг начинают твердить, что вы очень симпатичный человек, а на предыдущем месте у вас были проблемы в общении с людьми, то вы подумаете:

Г. Новые коллеги (студенты) правы, на старом месте вас просто не понимали.

Д. Они менее требовательны.

Е. Они более спокойны, философски ко всему относятся.

7. В театр, кино вы идете сразу, как только поймете, что герой, о котором идет речь:

А. Похож на вас, у него те же проблемы, и вам интересно, как их он разрешит.

Б. Герой и обстановка совершенно не похожи на вашу, и потому все это вам интересно, чтобы сравнивать с собой.

В. Вы смотрите с одинаковым удовольствием фильмы, спектакли, не сопоставляя героев с собой.

8. Если станут утверждать, что в последнее время ваша работа не отличается в лучшую сторону, то:

Г. Это сильно травмирует вас, вы начнете работать еще хуже.

Д. Так как вы сами не замечаете такого спада в работе, то решите, что вас хотят сбить с толку.

Е. Вы сами попытаете подвести итоги своей работы и заметите, что хотя она и небезупречна, но вы работаете с интересом и не хуже других.

9. Если шофер такси взглянет на вас с плохо скрываемой досадой, то вы:

В. Решите, что он, вероятно, человек, вечно всем недовольный.

Б. Что, может быть, он очень устал.

А. Решите, что вы ему просто не понравились.

10. Как только вы вспоминаете о ваших бабушке и дедушке, с которыми вы не живете вместе, или о своих пожилых родителях:

Е. Вы видите расположение комнат, предметов в их доме.

Д. Вам даже иногда «слышатся» их голоса.

Г. Вам прежде всего вспоминается запах в их доме, вы его буквально «чувствуете».

Если ваши ответы составили прежде всего группу **«Б»** и **«Д»**, то можно сказать, что вы достаточно спокойный, достаточно оптимистичный человек, который не лишен известной доли самокритики. Вы способны реагировать на перемены, но сначала старательно их осмысливаете, обсуждаете. Вы поддаетесь внушению прежде всего по отношению к тем вещам, которые больше всего вас волнуют.

Если же в ваших ответах больше всего (или даже все) **«В»** и **«Е»**, то, боимся, вы слишком самонадеянны, слишком часто бываете излишне упрямы. Не забывайте фразу: «чрезмерное упрямство – граничит с тупостью». Вы слишком легкомысленно относитесь ко многим важным вещам. Иногда вы готовы из вызова принять важное решение чуть ли не метанием «орла» и «решки», каким-то другим совершенно случайным путем.



Береги честь смолоду

Тема, которую мы сейчас затронем, может показаться странной, поскольку она затрагивает еще далеко не до конца понятный феномен. В ученом мире его называют «телегонией». Мы об этом писали в своих книгах: «Мораль переходного периода», «Скромно о нескромном», «Межличностные секреты». Что же это такое? Для ясности придется начать издалека, причем - из общих рассуждений о нравственности. Понятие «девичья

честь» сегодня многим кажется окончательно устаревшим. Отошли в далекое прошлое измазанные дегтем ворота во двор «нечестной девушки», сами собой забылись целомудрие и чистота невесты перед алтарем, поскольку в интимные отношения молодые люди вступают задолго до свадьбы. Да и сегодня это уже редко кто осуждает.

К отечественным прогнозам ненормальной демографической ситуации в Украине прибавились и ООНовские. Они подтверждают то, о чем мы уже знаем сами, но будто не сознаем: до 2050 г. украинцев в Украине останется 20-25 млн, т.е. лишь 40% - 50% от того числа, с которым переступили границу третьего тысячелетия. Цель этой информации - донести народу Украины сведения о морально-этических и духовных проблемах вымирания украинской нации и предоставить пути к преодолению этого духовно-морального кризиса.

Мораль как одна из основных составляющих духовности является совокупностью правил и норм поведения, которые обеспечивают человеческому сообществу вообще и каждому индивидууму в частности возможность существования в этом мире. Две кардинальные основы в здании человеческой морали:

- ▶ - отношения сильного и слабого;
- ▶ - отношения мужчины и женщины, которые обеспечивают продолжение рода.

Сосредоточимся на второй основе - продолжении или воспроизведении рода. Мы рекомендуем читателю ознакомиться с нашей трилогией: «Земляне: мифы и реальность», «Эволюция: мифы и реальность» и «Реальные события: мифы и реальность». В человеческом сообществе есть два вида половых отношений: полибрак или полигамия и монобрак или моногамия. В первоначальном обществе, которое длилось миллионы лет, преобладала полигамия; со Старинного мира преимущество имела малая моногамия. Говорим именно о преимуществе какого-то из видов половых отношений, так как в абсолютном выражении она, никогда не существовала.

Можно предположить, что и в первоначальном обществе встреча-

лись двое влюбленных, которые не представляли себе половой жизни с другим, равно как и в наиболее суровых обществах, где супружеская неверность наказывалась или наказывается смертью, всегда обнаружатся те, которые не смогут удовлетвориться одним человеком, (одной любовью). Итак, речь идет о соотношении полигамии и моногамии на разных этапах существования человека и об их влиянии на воспроизведение человечества.

Полигамия есть характерной моральной нормой первоначального общества, в котором люди живут племенами и в силу примитивных средств для существования могут только коллективно выжить. Постепенный переход от растительной пищи к охоте на диких животных, со временем приручения и домашнее разведение их (животноводство), дальше земледелие, разделение труда и специализация занятий, преобразование сильными на слабых и рабов как источник достатков оказывали содействие накоплению богатства. Сильные не захотели делиться со слабыми, и возникает частная собственность с атрибутами, которые должны ее защитить: семьей и государством. Семья - это организованная форма моногамии, и моральной основой становится именно она.

Нас должно интересовать, существуют ли относительно воспроизведения человеческих сообществ расхождения между полигамией и моногамией? Да существуют, и очень большие, даже диаметрально противоположные. Полигамия не оказывает содействие на воспроизведение человеческого рода, моногамия - наоборот. Причин здесь много, самые главные такие:

Во-первых, биологические. Женщина, которая знает в сексуальном плане многих мужчин, реже беременеет сравнительно с той, которая знает одного мужчину. Это объясняется биологической природой оплодотворения, большей интенсивностью разрушения половых клеток, которые поступают от многих мужчин.

Во-вторых, полигамия является первопричиной целого букета венерических болезней: трихомониаза, гонореи, сифилиса, хламидиоза, а теперь еще и СПИДа. Все эти болячки приводят к заболеванию половой системы, бесплодию и прежде всего среди женщин.

Сравнительно недавно генетики открыли такое явление как телегония. Немного ниже мы будем приводить наглядные примеры с этого явления. Суть телегонии в ее связи добродетелей мужчин с качеством женщин. Неразборчивость в первой сексуальной связи приводит к фатальным последствиям. Первый сексуальный партнер будущей мамы, становится «генным праобразом» ее будущих детей. Именно он закладывает ее генофонд, даже когда женщина в последствии рождает детей от другого мужчины, т.е. он является генным отцом ее будущих детей на всю оставшуюся жизнь.

Выдающийся ученый Ч.Ломброзо, исследуя родословные многих известных и простых людей, довел, что добродетельные характеристики родителей передаются по наследству меньше, чем губительные. Больше передаются различные виды дегенерации и наследственные болезни, причем в худшей форме.

В-третьих, социальные причины. Полигамия, когда она становится аморальной, приводит к такому явлению, как искусственное прерывание беременности. Людям, которые живут в полигамии, не до рождения детей.

Половой акт для них - не средство продолжения рода, а средство получения чувствительного удовлетворения, наравне с вином, наркотиками, гулянками и т.п.. Единым критерием правильности теоретических соображений - есть ее практика. История воспроизведения человеческого сообщества дает убедительные доказательства таким приведенным посылкам.



Настоящая женщина должна уметь закатывать:

- ▶ - банки с консервацией;
- ▶ - глаза доктору;
- ▶ - истерику мужу.
- ▶ - и при этом иметь невинный вид.

Немного истории. Первые современные человеческие цивилизации возникли в старинных Египте, Китае, Индии, Вавилоне, Ассирии и Оратании, т.е. Трипольской Праукраине. Все они сделали неоценимый взнос в развитие духовности, науки, культуры, искусства. Была, однако, между ними одна существенная разница – это отношение к семье. В Оратании, Китае и Индии семья была культом, ее охрана стала первым родовым и государственным приоритетом. Согласно законам Ману, (Законы Ману и Види в страны Востока были принесены старинными арийцами, т.е. праукраинцами), каждого, кто стремился вступить в брак, тщательно исследовали - как мужчин, так и женщин. Ни один рахман (в Индии брамин) не вступал в брак с девушкой, которая имела наследственные болезни, хотя бы какой богатой она не была.

В Старинном Египте, процветала полигамия, более того, чем-то обычным было «устаивать» супружескую жизнь между близкими родственниками. Так, дети фараонов вступали в браки между собой, чтобы легче удерживать власть.

Иудейская Тора, а со временем и библейское Старое Заветание также пропагандировали половые отношения между родственниками. Вспомните хотя бы дочерей Лота, которые имели половые контакты с

собственным отцом. Брак и половая связь между близкими родственниками приводит, как известно, к вырождению потомства.

Так вот человечество в Оратании, Китае и Индии мощно увеличивалась в численности, а в Египте приходило в упадок, высокая смертность и болезни способствовало сокращению населения. Пришло время и Египет окончательно был завоеван арабами.

Здесь можно сделать определенное отступление и привести интересный исторический факт из жизни русичей, (украинцев). Родовой образ жизни запрещал им вступать в браки между родственниками вплоть до седьмого колена, исходя из ведических знаний и исторического опыта. Старинные дохристианские волхвы особенно следили за "коронованными" семьями, и это следует поставить им в заслугу.

В школе наших авторов учили, что киевский князь Ярослав действовал мудро, вступая в родство с монаршими династиями Европы. В то время, он не слал сватов в Польшу или Францию, наоборот, к нему засылали и просили отдать в жены молодых наследниц престола, так как Киевская Русь уже в те времена имела сильные духовные, экономические и военные позиции в Европе, чем другие государства. А украинские красавицы были самыми лучшими в Европе по всем показателям.

Поучительные идеи относительно воспроизведения человечества находим в Старой Греции и Риме. В Спарте допускалась полигамия. Если чужая жена нравилась юноше, он мог жить с ней, правда, предварительно спросив разрешения у ее мужчины. Платон уже тогда выдвигал идею отбора супружеских пар. По его мнению, наилучшие из мужчин должны были объединяться с лучшими женщинами, и такие браки должны поддерживаться государством. При этом браки худших людей с явными проявлениями различных отклонений, должны были всячески ограничиваться.

В Старом Риме развивали худшие традиции предшественников. Чистотой семейных отношений здесь было пренебрежено. Римским взносом в воспроизведение человечества стал взгляд на брак как на тяжелую ношу, которую следует нести лишь ради материального обогащения. В Риме зародилась традиция, которая в конце XI ст. во Франции приобрела форму афоризма: "Делайте не детей, а сбережения". Многие женщины Рима ограничивали деторождаемость, широко применяли аборт, и свою жизнь проводили в любовных утехах.

С I ст. и до XI ст. человечество выросло до одного миллиарда, или более как в 60 раз. Кто-то скажет, что в этом заслуга и достижение науки, в частности медицины. Нет, к XI ст. медицина оставалась абсолютно бессильной относительно снижения смертности людей, прежде всего от основной причины - эпидемических болезней. Само

переселение народов, крестовые походы, непрерывные войны приводили к массовому распространению эпидемических болезней и разврата. В XI ст. эпидемия чумы под названием "черная смерть" уничтожила четвертую часть тогдашнего человечества.

Не медицине, а высокой нравственности, господствующей в европейской наций - русинам (украинцам) должны сказать спасибо за свое спасение народы Европы. Пережив высокие духовные и моральные семейно-родовые ценности русичей, преодолев губительные традиции воспроизведения потомков в Старой Греции и Риме, Европа того времени стала мощно наращивать число своих жителей.

О семейной морали этого периода можно узнать из работ многих выдающихся мыслителей, в частности Томаса Мор и Томмазо Кампанелли. В частности, о том, что женщинам, которые имели половые отношения до брака, вступать в него запрещалось, на них накладывалось суровое взыскание. Родители, которые не уберегли своих детей, были опороченные и морально осуждены. В брак вступали только здоровые пары. Супружеская неверность на первый раз наказывалась тюрьмой, а повторная - смертью. Все, что касалось воспроизведения потомства, должно было быть первоочередной заботой государства. Конечно, на практике не все этих норм придерживались, но соответствующая общественная атмосфера была обеспечена.

Духовная и моральная чистота народа Киевского государства, а потом и последующей Украины, была настоящим образцом для всех наций и народов Евро-Азиатского континента. На тот период такой высокий уровень духовности и морали обеспечивался арийским наследованием наших предков. С татаро-московским сожжением Киева в 1482 году и последующим продвижением в XVII ст. в Украину московских традиций, наблюдается постепенный упадок этих качеств на всей территории Украины.

Следует еще отметить, что большая французская революция еще в давние времена, провозгласила свои моральные ценности. Ее лозунги - свобода, равенство, братство; каждый человек - кузнец своего счастья. Государство как аппарат угнетения человека должно было умереть. Реализация идей французской революции пошло двумя путями. Хронологически первый состоял в том, чтобы возобновить коллективную собственность (как в первоначальном обществе) и сделать всех людей равными и счастливыми. Реализовать этот путь в Западной Европе не удалось, в тогдашней России образца 1917 г., как оказалось на наше горе, - удалось.

Моральный кодекс строителя диктатуры пролетариата, а затем социализма и коммунизма формально не признал возвращения к полигамии как моральной нормы коллективной формы собственнос-

ти, но фактически было сделано все, чтобы эта полигамия преобладала в отношениях мужчин и женщин. При этом украинскую народную родовую мораль в нашей стране было растоптано, а арийская духовность - унижена. Миллионы, преимущественно мужчин, надели шинели и пошли на "гражданскую" и другие последующие войны. Миллионы, преимущественно снова мужчин, были сосланы в лагеря, что привело к резкой диспропорции в соотношении мужчин и женщин.

Наступили тяжелые послевоенные годы. Молодые семьи первые 10-15 лет супружеской жизни, когда воссоздается потомство, жили в "общагах", и часто в разных комнатах. Ежегодно миллионы советских мужчин и женщин по профсоюзным путевкам, порознь ездили в санатории и на курорты (семейные путевки были где-то на уровне обкома партии). Все это навязало нам полигамию со всеми ее последствиями. Вещь не только в массовом распространении так называемых случайных половых связей, а в брачной реальности самой семьи.

Приводим данные за 2001 год: в Украине зарегистрировано 309 602 брака и 181 334 развод. В 2005 году зарегистрировано 386 162 брака и 294 636 разводов. Мы видим, что подавляющее большинство браков распадается, потом повторяется в новом варианте (правда, не в 100% случаев). Существенное негативное влияние развода на уровень рождаемости. В ряде случаев женщина после развода так и остается одинокой, а в "преддверие" развода воздерживается от рождения детей.

С ростом количества разводов возросло число людей, не желающих после развода вступать в повторный брак. По результатам одного из опросов 45% мужчин и 35% женщин сожалели после развода о распаде своего первого брака, 9,5% опрошенных мужчин и 8,5% женщин вообще хотели восстановить прежнюю семью. В другом исследовании на вопрос "Можно ли было предотвратить по Вашему мнению Ваш развод?" утвердительно ответили 67,6% мужчин и 43,6% женщин, что с достаточной степенью свидетельствует об амбивалентности чувств к бывшему партнеру. Об этом же свидетельствуют данные, полученные в работе В.В. Солодникова, который, исследуя характер протекания и последствия предразводной ситуации в молодой семье, обнаружил что 46% из числа всех обследованных семей по крайней мере один из супругов (чаще муж) на момент подачи заявления о расторжении брака испытывает скорее позитивные чувства к партнеру, а в каждой пятой супружеской паре (21%) оба супруга сохранили эмоциональную привязанность друг к другу.

Исходя из приведенных данных, правомерно возникает вопрос, не

является ли нежелание вступать в повторный брак после развода следствием более глубоких причин? Одной из них, например, может быть сохраняющаяся какое-то время после развода эмоциональная привязанность к бывшему брачному партнеру. Во всяком случае едва ли такое явление, как рост числа людей, не желающих после развода вступать в повторный брак, можно объяснить только приобретенным или негативным опытом и неудачей первого брака.

Украина - не единая вымирающая нация. В 2050 году россиян останется 70-80 млн.чел. (из нынешних 140). Остановился естественный прирост численности людей и в Европе.

После французской революции, и негативного опыта Великой октябрьской революции, ее народы стали на путь построения гражданского общества. Но мораль людей поражена лицемерием, двойными стандартами и, особенно, древнеримским синдромом. Их будущее тоже призрачное и непредсказуемое с учетом таких цифр.

В 2010 году мы имеем на планете Земля 6 млрд. людей, 1млрд. принадлежит к странам, где человечество вымирает или практически остановилась в своем естественном развитии. Это страны Европы и Северной Америки. Этот миллиард, который составляет 16% человеческого сообщества, потребляет теперь 90% земных благ. В отношениях мужчин и женщин здесь преобладает теневая полигамия.

Остальные 5 млрд. людей находятся в странах, где их численность мощно возрастает. Это прежде всего Китай, Индия и мусульманский мир. Соотношение двух диаметрально противоположных сообществ 1:5. Но уже через пять десятилетий оно изменится к 1:8, а дальше еще будет уменьшаться не в пользу нынешнего европейского миллиарда. Этот миллиард пока что имеет решающее преимущество в технологиях, но приобретенные технологии - вещь наживная. Думаем, за эти пять десятилетий разность в технологиях исчезнет и судьба этого одного миллиарда повторит судьбу Египта и Рима.

Очень хорошо эта тема изложена в нашей книге «Реальные события: мифы и реальность», Кировоградское издательство «Код».



Муж жалуется на жену специалисту по семейным отношениям:

- Она ведет дневник, в который заносит все дела и поступки, вплоть до мельчайших подробностей!
- Ну и что? Многие жены ведут дневники. В этом нет ничего необычного.
- Да, она ведет его на неделю вперед!

Любите ли вы себя?



А это тест для любимой женщины. Отвечайте «да» или «нет»:

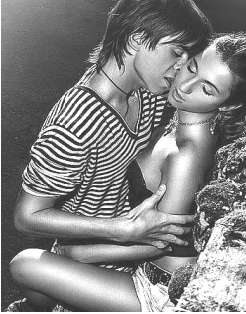
1. Чувствуете ли вы себя хорошо такой, какая вы есть? («да» - 5, «нет» - 0)
2. Считаете ли вы, что вас преследуют неудачи? («да» - 0, «нет» - 5)
3. Сообразуете ли вы свой поступок с мнением окружающих? («да» - 0, «нет» - 5)
4. Имеете ли вы привычку вспоминать прежние разговоры и ситуации, чтобы понять, что предпринимали в подобных ситуациях другие люди? («да» - 0, «нет» - 5)
5. Испытываете ли вы смущение, когда вас хвалят в вашем присутствии? («да» - 0, «нет» - 5)
6. Можете ли вы длительное время находиться в одиночестве? («да» - 0, «нет» - 5)
7. Чувствуете ли вы несомненную зависимость между материальным положением и душевным комфортом? («да» - 0, «нет» - 5)
8. Часто ли вы испытываете опасения, что случится самое плохое? («да» - 0, «нет» - 5)
9. Трудно ли вам проявлять свои чувства к другим? («да» - 0, «нет» - 5)
10. Отстаиваете ли вы обычно свое мнение? («да» - 5, «нет» - 0)

Ответы

От 35 до 50 очков. Вы себя любите, значит, любите и других, что в большой степени способствует вашим успехам и жизнерадостности. Благодаря этому получаете от окружающих положительные стимулы - и корабль вашей жизни плывет под парусами. Чувствуете свою необходимость и считаете, что жизнь имеет смысл. Во всяком случае, вы способны придать ей необходимый индивидуальный смысл. Умеете оценивать достоинства других. Помогает вам и то, что вы считаете себя личностью с достоинствами и потенциальными возможностями.

От 15 до 30 очков. Трудно сказать, любите ли вы себя. Наверняка вы редко думаете об этом. Вы не всегда используете все свои способности, обращая чрезмерное внимание на свои слабости, а также на слабости других. Это может вызвать у вас минутную неприязнь к самой себе, невозможность отвлечься от собственной личности, дарить другим внимание и любовь.

От 0 до 15 очков. Вы определенно не любите себя. Ожидаете, что с вами случится плохое, и, признайтесь, эти ваши ожидания нередко сбываются. Бывают мгновения, когда вы ненавидите себя - и в результате принимаете ошибочные решения. Пришло время измениться. Подумайте об этом!



Телегония

Мы обещали вам коротко рассказать о свойстве телегонии, и ее последствиях на наших детях. Оказывается, пренебрежение моральными устоями, не такая уж и мелочь. Оно иногда проявляется с неожиданной стороны. Однако речь сейчас пойдет не о специфических болезнях. Как утверждают специалисты, чем больше у женщины родовых сексуальных связей с разными мужчинами, тем сильнее засорена ими ее хромосомная генетическая цепочка, и тем меньше у нее шансов родить любимому законному мужу похожих на него детей. И это не голословное утверждение - оно подтверждено многими экспериментами.

А началось все приблизительно 150 лет назад, когда коннозаводчики, которые выводили новые породы лошадей, решили скрестить коня с зеброй. Опыты не удались, не получилось никакого зачатия:

- - ни у кобыл от самцов зебр;
- - ни у зебр-самок от породистых жеребцов.

Эксперимент был забыт. Однако спустя несколько лет, в результате скрещивания породистых жеребцов и матерей-чистокровок, которые несколько лет назад «имели связь» с самцами-зебрами, вдруг начали рождаться... полосатые жеребята. Коннезаводчики были в шоке, с начала заподозрили своих конкурентов по бизнесу. Потом задумались. Как же так могло произойти, что, не забеременев от самца-зебра и даже родив после того несколько раз жеребят от породистых жеребцов, кобыла ни с того ни с сего вдруг родила чужака? Пригласили ученых, начали выяснять прошлые связи. Вскоре причина была выяснена. Ошеломленный научный мир назвал это явление «телегонией».

Только практики-собаководы не удивлялись, потому, что издавна знали: если хоть раз породистая собачья принцесса скрестится с непородистым псом-дворянкой, и даже если у нее от него щенков не было, то в будущем она (самка) все равно будет «пропащей» для чистой породы. Поскольку от нее уже ждать породистых щенков нет смысла. Генофонд такой самки — нарушен, от нее будут рождаться непредсказуемые щенки. Сегодня это знает каждый собаковод.

Кроме того, из истории известно об опытах профессора Флинта Феликса Ледантека и других ученых, которые повторили то же самое с другими животными. Ожидаемые результаты и тут подтвердились. Флинт Ледантек даже написал книгу «Индивид, эволюция, наследственность и неодарвинисты», где в главе «Телегония, или влияние первого самца» описал проведенные эксперименты.

Ошеломленные современники начали задавать физиологам вопрос:

«Не распространяется ли эффект телегонии на людей?». Наше XX столетие, к сожалению, «подбрасывало» все новую информацию для раздумий, выдавая ученым очередные «сюрпризы». Хотим мы того или нет, но телегония доказывает: целомудрие, невинность – понятие не только этическое, но и генетическое. И если мужчина и женщина хотят иметь общих детей, похожих на маму с папой, а не на «курортного» знакомого, то закрывать глаза на «тайное» прошлое невесты не следует, оно может скрывать в себе печальные последствия. Выходит, что вашему будущему мужу должно быть не безразлично, какие партнеры были у его девушки до свадьбы. Ведь он хочет иметь «своих» детей, а не залетного самца, с которым несколько лет назад переспала его будущая невеста.

Наша современность, как мы знаем, богата разными международными фестивалями, где активно «тусуется» молодежь разных национальностей и рас, или просто «ни к чему не обязывающими» путешествиями за границу, когда контакты с местными жителями становятся само собой разумеющимися. А после таких встреч, спустя годы, медики нет-нет, да и встречаются с непонятным явлением. Молодая белая женщина вдруг рождает ребенка, пожего «ни в мать, ни в отца, а в черного молодца», хотя уже несколько лет находится в законном браке со своим же «соплеменником» и уверяет, что не изменяет своему белому мужу, всем сердцем любит его. Начались скандалы, разборки, недоверие. И молодая мама признается своему мужу, что пять лет назад у нее был недолгий роман с темнокожим мужчиной. Боясь расстаться с намечающимся мужем, она укрыла этот факт и не передала ему должного внимания.

И вот, спустя годы, когда и думать об этом забыла, вопреки всем представлениям о наследственности, на голову сваливается такое... счастье. Генетические козни «залетного» чернокожего молодца, проявились в самый ответственный момент – рождения первого ребенка. Что чувствует папа новорожденного ребенка, и какие его мысли, вы можете догадаться сами.

Семейной драмы могло бы и не быть, если бы юное создание знало о телегонии и ее возможных последствиях. Причиной появления странных малышей как раз и является, по мнению ученых, «генетическая мутация хромосомной цепочки вследствие внебрачной связи». Причем телегония доказала, что передаются не только внешние признаки сексуального партнера, но и внутренние. Скрытые отклонения, различные психические проявления и наследственные болезни – проявляются около 90% случаев.

Просто внебрачные связи белых женщин с белыми мужчинами не так явно сказываются на детях, чем в случаях секса с темнокожими мужчинами. Хотя и при сексуальных контактах с белыми мужчинами, бывает, родители качают головой: «И в кого он такой кучерявый и бестолковый уродился?», или «Такой красивый, но форменный дурак, интересно в кого

он удался?». Не следует думать, конечно, что такая «прихоть природы» случается в 100%. Однако вероятность такого, факта возможна около 90%, отмечают ученые.

Вот и получается, что девичья честь и супружеская верность – генетическая основа семейного счастья - как родителей, так и их будущих детей. Может, поэтому современным девушкам не помешает вспомнить семейные устои наших прабабушек, более всего ценивших свою непорочность, даря ее со временем своему избраннику и гарантируя тем продолжение его (а не чужого!) рода. Ведь самое дорогое, что есть у девушки – это ее честь, и очень жаль, что просто так взяли и «подарили» залетному молодцу не задумываясь о последствиях.



В больничную палату входит человек в халате и спрашивает у больных::

- Кто вчера сдавал кровь на анализ?
- Я, отвечает один из больных.
- У вас рост 175 сантиметров?
- Да. Доктор скажите, что с моими анализами?
- Человек в халате: «Я не доктор, я - столяр».

10 причин сохранить девственность до брака

1. Сакральная. Раз Бог так повелел, то чего тут думать? Правда, не объяснил, почему. Наверное, имел в виду все остальные причины вместе взятые. Он человека придумал и создал, значит, знал, как человеку будет лучше. И оставил свои заповеди, как правила дорожного движения по дороге к простому человеческому счастью. Как скажет вам мудрый гинеколог: «Чтоб в счастье въехать на поезде скором - живи с одним половым партнером»!

2. «Плоть едина». Цитата из Библии гласит: «И будут оба в плоть едину» (Мф. 19:5), что означает сакральное и психофизическое единство любящих. Некоторые богословы считают, что вернее всего эта заповедь может исполниться в супругах, которые в сексе первые друг у друга. Простой пример - скотч. Если соединить две полоски - разорвать их почти невозможно. Если все же получится, второй раз они будут держаться уже слабее, в третий - почти ничто их скреплять не будет. Так и в сексуальных отношениях. Первые - порвать тяжело, каждые последующие связи – просто.

3. Биологическая. Когда воздействие телегони на человека непосредственно доказано, девушке стоит крепко задуматься, кому отдавать себя в первый раз - первому встречному или человеку, с которым проживешь жизнь и родишь ему «своих» детей. Или если случилась сексуальная связь, то уж по крайней мере пусть первым будет мужчина здоровый физически и морально, характером и внутренним миром которого вы восхищаетесь (и желательно не только вы, так как помните -

любовь слепа... полюбишь и козла). Одним словом, не делайте глупостей, ваш последующий муж должен хоть отдаленно напоминать вашего прежнего любовника. Чтобы если когда-нибудь в случае «скандальных родов», ваши общие дети отдаленно были похожи на него. И молчите, ни в чем не признавайтесь, если не хотите потерять своего мужа.

Девушки на будущее должны знать, что с каждым последующим половым партнером дама теряет свое женское здоровье. Дело в том, что вся женская система долго и кропотливо подстраивается под одного мужчину. А если у нее он второй, третий, десятый?.. Тут и до иммунологического бесплодия рукой подать.

4. Во благо детей. Как бы ни хорошо было быть зачатым в порыве страсти и любви с любовником, вынашивать и рожать лучше в сенях стабильного брака. Вопрос уже не в здоровье мамы, а чтобы дети вообще появились на свет - благополучными!

Не секрет, что много детей в утробе матери гибнут вследствие аборта оттого, что мамы не замужем. Часто мужчина, когда его женщина вдруг забеременеет, считает лучшим выходом отправить ее на аборт, а если она сохранит чадо - бросает ее. Вы о таком не слышали? Жаль, что «романтическая любовь» так быстро улетучилась. Обратные случаи в процентном соотношении встречаются гораздо реже. Так что запомните, в сексе бывают и дети, причем очень часто – не желанные дети. А первая беременность, закончившаяся абортom, как вы знаете, приводит к бесплодию в 40%.

5. Героическая. Как известно, мужчины - охотники. Легко доставшаяся женщина совершенно не ценится, так как обесценивает нашего героя и его усилия. Что легко досталось, то легко и ушло. Раз мужчины жаждут подвигов, так пусть уж сражаются за свою деву - и если не с драконом, так с чудовищем своей похоти.

Побеждают в итоге все - и мужчина, и женщина (и похоть), но уже на супружеском ложе. А это уже другая история.

6. Гендерно-конфликтная. Ваши мамы могут поделиться с вами опытом самоуважения. Если ваш муж будет вашим первым мужчиной, он на протяжении долгих и счастливых лет брака сможет упрекнуть вас во всем - от плохой хозяйки до дуры, но никогда не тронет момент первой брачной ночи. А это уже кое-что, что успокоит вас, и можно будет пронести чувство собственного достоинства с гордо поднятой головой.

7. Маскулинная (мужиковская). Вытекает из предыдущей. Многие мужчины, как оказалось проверяют свою будущую супругу на моральную устойчивость всякими неприличными предложениями до свадьбы. И если она уступает, часто потом теряют к ней интерес, уважение и забирают заявление из ЗАГСа. «Раз уступила мне, значить могла и кому-то другому уступить».

8. Статистическая. Недавно американцы провели исследование, и

оказалось, что женщины, сохранившие девственность до свадьбы, имеют шансы сохранить семью в 80% случаев. Если же они имели одного полового партнера до свадьбы, даже если это был будущий муж - вероятность крепости их союза резко падает до 55%. Если ваш муж знает о ваших сексуальных приключениях, хоть с одним мужчиной, ваш союз резко падает до 30%. Нет уверенности в том, что проживете вместе всю оставшуюся жизнь. Показательные цифры обнародованы не нами.

9. Логическая. Чем ценна девственность? Тем, что это доказательство способности хранить верность. Своему будущему супругу, даже еще пусть неизвестному. Ну чисто из уважения к нему, к будущему мужу. И как подарок, который может больше никто в жизни ему не сделает.

10. Прагматическая. Если начать жить с мужчиной - гражданским браком, (что-бы оправдаться перед родственниками и знакомыми) «без этого вульгарного штампа в паспорте», помните, в 90% никто не заставит его этот штамп пойти и поставить в будущем. А зачем? У него все есть: и женщина, и секс, и свобода, накормлен, обстиран и никаких обязательств. Не нравится - не держим, завтра приведем другую дуру. Вы все слышали поговорку - «Гуляют с одними, а женятся на других».

Кстати пресловутый гражданский брак придумали сами женщины, что-бы хоть как-то «защитить» свои сексуальные связи с мужчинами.



Вы контролируете себя?

Подчеркните «да», если вы согласны с утверждением, или «нет», если не согласны.

1. Мне кажется трудным подражать другим людям. Да. Нет.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание, позабавить окружающих. Да. Нет.
3. Из меня мог бы выйти хороший актер. Да. Нет.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю все более глубоко, чем это есть на самом деле. Да. Нет.
5. В компании, я редко оказываюсь в центре внимания. Да. Нет.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному. Да. Нет.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден. Да. Нет.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть. Да. Нет.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых невыношу. Да. Нет.
10. Я всегда такой, каким кажусь. Да. Нет.

Ответ. Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на 1, 5, 7 вопросы и за ответ «да» — на все остальные. Подсчитайте сумму

баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0—3 балла — у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4—6 баллов — у вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7—10 баллов — у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы произведете на окружающих.



Генный ремонт.

Группа исследователей из Великобритании произвела первый в мире перенос ДНК между оплодотворёнными яйцеклетками людей. Это достижение даёт надежду семьям, в которых велика вероятность рождения детей с наследственными заболеваниями митохондрий - органелл, отвечающих за обеспечение клеток энергией. Каждой клетке человеческого тела для нормального функционирования необходима энергия. Её поставляют митохондрии, иногда именуемые неточными батареями. Также в любой клетке присутствует ядро, которое содержит информацию полученную от обоих родителей, это порядка 20 тысяч генов. Митохондрии содержат собственную ДНК, которая передается только по материнской линии, поскольку оплодотворенная зигота получает митохондрии матери из яйцеклетки.

Если в генетическом коде матери произошла поломка, то она наследуется ребёнком. Подобные отклонения присутствуют у каждого двухсотого младенца. В большинстве случаев мутации вызывают лишь слабое проявление симптомов болезни. Но когда их количество очень велико, больше 50%, детей (примерно 1 случай из 6500) появляются серьёзные нарушения в работе мышц, сердца, печени, а также диабет, глухота и слепота. Такие дети часто умирают в младенчестве. Лечить подобные нарушения, медики только учатся, поэтому в большинстве случаев перед семьей встаёт мучительный вопрос – рожать детей на свой страх и риск или вовсе отказаться от потомства.

Подмена ДНК

Профессор Дуглас Тёрнбулл и доктор Мэри Херберт, а также их коллеги из университета Ньюкасла пару лет назад придумали своё решение проблемы:

переправить ядерную ДНК «поломанной» оплодотворённой яйцеклетки в нормальную донорскую, удалив из нее ее собственную ДНК, рассказывает *мембрана.ru*: «Мы как будто меняем батарейку ноутбука. Энергия теперь поступает нормально, а жёсткие диски сохранили всю нужную информацию, поясняет Тёрнбулл в пресс-релизе университета. Ребёнок, рождённый таким методом, будет иметь ДНК реальных папы и мамы и правильно функционирующие митохондрии от донора».

В качестве донорских были взяты клетки, непригодные для экстракорпорального оплодотворения (**ЭКО**), отвергнутые клиниками и фактически пожертвованные лечащимися молодыми парами.

Внутри оплодотворённых яйцеклеток ещё не произошло слияние генетического материала от матери и отца, поэтому в них присутствуют два пронуклеуса (неоядра). Именно их и переместили в донорскую клетку. При этом большая часть находящейся в ней плохой митохондриальной ДНК остаётся за бортом новой клетки.

В новых опытах британские специалисты довели эмбрионы до 6-8 дней развития, после чего, как положено по законодательству, все клетки были уничтожены. Исследование их развития в течение этого срока показало, что из 80 эмбрионов 18 размножились до стадии восьми клеток, а несколько и до стадии около сотни клеток.

Выяснилось, что в новую оболочку с донорскими «батарейками» переходит не более 2% плохого генетического материала из «поломанных» митохондрий. Этого недостаточно, чтобы развились наследственные болезни.



Пациент пришел к доктору и говорит «Доктор, мне жена изменяет, а рога почему-то не растут».

Доктор. — Да они и не должны расти, это все сказки.

Пациент. — А вы уверены?

Доктор. — Абсолютно.

Пациент. — Ну спасибо, утешили, а то я думал, что у меня кальция не хватает в организме.

Первые подопытные

Теперь микробиологам предстоит выяснить, насколько безопасна данная методика. Параллельно необходимо улучшить выживаемость эмбрионов. Кстати, надежда на то, что из поправленных эмбрионов родятся нормальные дети, вовсе не так уж призрачна. В прошлом году группе учёных из США удалось проделать похожий эксперимент с обезьянами. Четыре детёныша родились в срок и пока выглядят вполне нормальными и здоровыми. «Сегодняшние новости наверняка порадуют семьи, дети в

которых умирали от наследственных заболеваний этого типа», считает Дэвид Торнбёрн, генетик детского исследовательского института Мердока

Сейчас Тёрнбулл и его коллеги сотрудничают с государственной организацией HFEA, вторая лицензирует исследования эмбрионов. Учёные выясняют, какие дополнительные опыты и проверки нужно провести, чтобы получить разрешение на создание первого ребёнка с донорскими митохондриями.

Тем временем группа Шукрата Миталипова из Орегонского университета здоровья и науки, использовавшая для создания трансгенных обезьян неоплодотворённые яйцеклетки, пытается получить одобрение Управления по контролю над пищевыми продуктами и медикаментами США на пробу метода на половых клетках человека.

По мнению американских учёных, использование оплодотворённых яйцеклеток неэтично, так как донорский эмбрион при трансплантации фактически уничтожается. Какая технология в конце - концов станет массовой и выживут ли методики вообще - неизвестно.

К сожалению, даже опыты на обезьянах не дают полной уверенности в том, что когда-либо родится нормальный человек с чужими энергетическими органеллами

Ответственное стремление



Бракосочетание - один из самых ответственных шагов в жизни взрослого человека. Именно оно знаменует переход на ступень подлинной общественной зрелости. Конечно, уже после получения аттестата о среднем образовании мы считаем человека способным отвечать за себя и за свои поступки. Он получает гражданские права как полноправная личность, способная быть ответственной за свое поведение,

сообразовывать его с принятыми в обществе законами, нормами и ценностями. Однако бракосочетание требует более высокой ступени социальной зрелости. Ибо заключение брака — это выражение готовности брать на себя ответственность за другого человека.

Многие могут удивляться: «Как так за другого? Ведь другой — это полноправный взрослый, который и сам о себе может позаботиться. Зачем же за него брать на себя ответственность?». Все девушки ставят перед собой цель – выйти замуж. Больше половины молодых женщин, свои планы ограничивают только ясно видной целью – замужество, а дальше для них все условно и расплывчато. Хорошо, говорим мы, вы сегодня вышли замуж, а что нужно делать завтра? В большинстве случаев ответ один – пусть муж думает.

Многие молодые пары еще думают, что только рождение ребенка, превращение в родителя влечет за собой принятие ответственности

за других. В этом выражается непонимание, да и просто незрелое отношение к супружеству — к этой особой форме взаимоотношений между людьми. Жаль, что в школе нет соответствующих программ. И молодые женщины всеми «фибрами» своей души, стремятся любыми путями притащить парня в загс, а дальше все проблемы быта: деньги, дом, машина и т.д. возложить на мужскую половину. Он сильный, пусть идет и зарабатывает, лишь бы побольше домой приносил, а я, (молодая жена) буду распоряжаться. Уважаемые, вы наверное забыли, что семейный воз должны тянуть двое лошадей. Иначе одна — надорвется и «станет мерином». Ну и что, я найду себе другого жеребца, говорит вторая лошадь. Дальше без комментариев.

Супружество — это такое отношение в интимно-психологической, сексуальной, хозяйственно-материальной близости, которое предъявляет к людям гораздо более высокие требования по оказанию взаимопомощи, чем отношения товарищества, дружбы и т. п. И спекуляция одного, за счет другого — здесь неуместна.

Распространившиеся в последние годы представления о важной роли психологической совместимости — о том, что именно она всецело определяет успех брака, — оказали не только благоприятное, но и отчасти вредное воздействие на стабильность семьи и семейное благополучие. Дело в том, что значительная часть молодоженов полагают, что проверка на совместимость происходит после заключения брака. И вот после торжественного обряда, пышной свадебной церемонии начинаются порой взаимные испытания на совместимость. Ведь заключение брака есть окончательный ответ на вопрос о вашей совместимости. Ссылка на психологическую несовместимость чаще всего приводится разводящимися в качестве главной причины развода.

Возникает естественный вопрос: неужели только в браке можно выяснить психологическую совместимость? А куда вы смотрели, когда встречались? О чем думали, когда стояли в загсе, или церкви? Где были ваши мысли когда вы «выцеловывали» друг у друга все открытые и закрытые места? Нам очень жаль, что умные мысли приходят к отдельным парам через «заднее место».

Известно, что в старину существовал обычай помолвки: молодые прилюдно признавались их родителями женихом и невестой. Это отнюдь не означало объявления свободы сексуального общения, но зато создавались более благоприятные условия для взаимного познания — знакомства с характером суженого (суженой) и с укладом жизни его семьи. Время помолвки служило своеобразным испытательным сроком, и расстроенная до свадьбы помолвка означала совсем не то же самое, что расторжение законного брака. Молодые люди должны понять простые вещи:

► встречаться — это одни межличностные отношения;

- ▶ быть любовниками – это другие межличностные отношения;
- ▶ жить одной семьей – это третьи межличностные отношения;

Сейчас время помолвки (очень условное) — тот самый довольно короткий период от подачи заявления в ЗАГС до торжественной регистрации брака. Если раньше мораль собственнического патриархального брака приводила к жестко регламентированной связи помолвка — женитьба, договаривались о времени, то теперь жесткость этой связи ослабевает. И это плохо! Спешка нужна при ловле блох и при поносе. Вопрос о совместном браке должен решаться один раз на всю оставшуюся жизнь. И ваши первые шаги уже сейчас должны нести ответственность перед будущей семьей, перед вашими детьми.

За время помолвки люди должны успеть не только узнать друг - друга, но и на практике измерить свою способность идти навстречу друг - другу. Молодые до брака не раз должны поспорить и понять, кто и как готов уступать другому, соглашаться в угоду союзу, в угоду будущей семье. И если ты не испытываешь радости от возможности уступить другому, если тебя разочаровывает «забывчивость» партнера, не уступающего тогда, когда приходит его черед, значит, к браку ты не готов! Не готов к браку, конкретно с этим человеком, либо вообще не готов к совместной жизни с другими людьми!

В период помолвки непростая душевная работа по взаимному познанию и взаимной притирке должна выйти на первый план, оттеснив на второй эмоции самоутверждения, характерные для первых этапов знакомства. Нередко желание понравиться, быть избранной, быть любимой продолжает оставаться доминирующим мотивом в сознании девушек, воспитанных (или воспитавших себя) в духе патриархальной исторической традиции, оставляющей женщине долю не субъекта (выбирающего), а объекта брачного выбора (выбираемого человека).

Одни, при своем физическом возрасте в 20 лет, уже имеют сексуального стаже - 60 лет. Устали и хотят семейного покоя!?

Другие, перебирали женихами до тех пор, что у них уже трудно определить истинный физиологический возраст.

Третьи, думают, не важно какой муж, лишь бы он был, а я сама уже приспособилась к нему. Вопрос, если душа не лежит к мужу, если тебе он безразличен, как долго продержится ваш брак? Выходит, что такая женщина планирует всю оставшуюся жизнь морально-психологически насиловать себя и своего мужа.

Четвертые, думают о своей власти и преданности. Такие девушки больше озабочены не тем, чтобы решить для себя вопрос, насколько им самим нравится их избранник, насколько они готовы изменить себя ради него, а вопросом о том, насколько предан им избравший их. В период помолвки они испытывают не себя, а свою власть над женихом и не отличают своей самовлюбленности от подлинной любви. Они

влюбленные не в человека, а лишь в свою власть над этим человеком, они обнаруживают всю горечь самообмана только потом — в браке. Когда поймут, что в мужа надо вкладывать свою любовь для крепкого и успешного брака.

Пятые женщины, заключение законного брака рассматривают как женскую победу над мужчиной, наконец, я добилась своего. Но это явный, изживший себя предрассудок житейской психологии. Важно не то, как вступаешь в брак, важно потом в браке не пропасть и не потерять его. Вступление в брак не должно рассматриваться ни женской, ни мужской победой. Если в вашем случае грядущий брак сулит победу кому-то одному, то это значит, что он не принесет счастья обоим.

Нельзя проектировать жизнь со своим избранником, побеждая его. Это мир, за который борются не с супругом, а вместе с ним. Еще до брака, еще в период помолвки, нужно поймать (и удержать) ощущение того, что вы находитесь со своим избранником по одну сторону баррикады. В борьбе с любыми жизненными трудностями, неопределенностью, что вы образуете с ним целое — Мы, и это семейное Мы радует вас больше, чем формула призрачной победы «наконец ты — мой!» (или «Ты — моя!»).

У каждого человека есть доминирующие интересы. И еще до брака необходимо знать о них, подумать о том, как они будут состыковываться с вашими. Например, вы любите детективы, а ваша невеста — лирические комедии, вы ходите по выходным в походы, а ваша невеста — в музеи, вы любите готовить и питаться дома, а ваш жених привык к столовкам и хочет переоборудовать будущую кухню в фотолaborаторию... Готовы ли вы к тому, чтобы, дружно взявшись за невидимые инструменты, совместно с вашим избранником начать стачивать все шероховатости характера, привычек и т. д.? Думаете, что это можно отложить до свадьбы? Что пока обойдется, а там увидим. Если так, то вы серьезно заблуждаетесь. Неминуемо придется этим заниматься сегодня. Завтра эта операция будет проходить болезненнее и с большими потерями.

Естественное ожидание счастья при соединении с любимым человеком незаметно лишает нас реального взгляда на жизнь. Кажется, что в браке появится восьмой день в неделю, в который и можно будет заняться взаимными уступками друг другу. Но он не появляется. И не появляется двадцать пятый час в сутки. Наоборот, дни и часы свободного времени исчезают. Они перестают быть только твоими. Они становятся общими — семейными. Они предназначены для уборки и ходьбы по магазинам, для стирки пеленок, для визитов к «старым» родственникам супруга (супруги), наконец, для споров о том, как их проводить — свободные часы. Прельщает ли вас такая разделенность судеб? Если не вполне, не торопитесь с решением о браке.

Когда выбор вами уже сделан, начинают обнаруживать себя парадоксы добрачного выбора. И заранее их учесть так трудно!

Один из самых драматичных парадоксов состоит в том, что при выборе партнера мы чаще всего ориентируемся на то, чтобы добиться максимального сходства с партнером, а для совместной жизни нужна взаимодополняемость! До брака на первый план выступали привлекательные особенности характера партнера. Обстоятельства, внешние условия, в которых пары познакомились, способствовали выявлению этих привлекательных особенностей: в своем жизненном походе человеку надо быть готовым к непогоде, обслужить себя, помочь товарищу. Ведь в библиотеке за книгой, он имеет дело со статичным, замкнутым микромиром, в книге внешние воздействия слабые. Но когда жизнь заставляет спорить с управдомом или бегать по хозяйственным магазинам в поисках дефицитного разводного ключа, стирать мужу носки, то приходится из приятного мира предгорных ландшафтов перейти (и замкнуться) в мир мелких домашних забот.

В том-то и дело, что знакомятся люди друг с другом чаще всего в своих излюбленных мирах — именно здесь они могут друг - другу понравиться. Но совместная жизнь, как правило, меняет тот мир, в котором живет человек, и милые, симпатичные черты проявляют себя по-новому при столкновении с браком, высвечиваются новые грани вашего характера.

Добрачное общение жениха и невесты — это не только период взаимного выбора и проверки чувств, это период совместного проектирования будущей совместной жизни, когда можно конкретно представить, как будет организована повседневная жизнь: сколько работать, сколько и как отдыхать, как обустроиться в совместном жилище, как питаться, как воспитывать ребенка... Работа по такому проектированию часто отталкивает молодежь своей прозаичностью, приземленностью. Но такой она только кажется! Дайте волю своей фантазии и вы поймете, насколько вы действительно совместимы в самом главном — в мечте о совместном счастье. Ведь только кажется, что счастье прячется в заоблачных высях. Дворец семейного счастья складывается из мелких, ничтожных на первый взгляд кирпичиков отдельных вопросов совместной жизни. А всякий нерешенный вопрос, как пуста в каменной кладке дворца, грозит подорвать прочность семейного счастья.

Много пишут другие авторы о намерениях. Что такое намерение? Мы называем это решимостью иметь, и действовать. Ведь в жизни мы реализуем не желание, а именно — намерение. Человек ставит цель, делает выбор и решает как и куда ему идти. Если он не действует в этом направлении, то это будет только желание, при расплывчатых ориентирах — человек становится нерешительным.



Творческое мышление

Этот тест позволит определить, насколько Вы обладаете творческим мышлением. На вопросы Вам нужно ответить «да», «не уверен», «нет».

1. Вы быстро и хорошо понимаете поставленные перед Вами вопросы?
2. Вы достаточно уверены в себе?
3. Вам кажется иногда, что все возможно?
4. Проявляете ли Вы находчивость в ответах?
5. Легко ли ориентируетесь в новой тактической обстановке?
6. Вы достаточно настойчивы в достижении поставленной цели?
7. Вы в состоянии преломить неудачный ход событий?
8. Вы имеете склонность к излишне быстрым, но непродуманным ответам?
9. Вы тяготитесь работой под принуждением?
10. Часто ли Вы загораетесь невиданным энтузиазмом?
11. Умеете ли Вы разгадывать замысел противника?
12. Спокойно ли Вы принимаете очередной вызов судьбы?
13. Вам свойственна частая смена увлечений?
14. Стараясь выполнить задачу, можете ли Вы находить приемы, помогающие достижению цели?
15. Вы избавлены от комплекса неполноценности?
16. Считают ли Вас другие люди энергичным человеком?
17. Вы отвечаете: а) по заученному трафарету, или б) проявляете свое творчество?
18. Часто ли Вас посещают унылые и мрачные мысли?
19. Вы уверены, что не тугодум?
20. Часто чувствуете себя счастливым?

Оценка результатов. Подсчитайте очки. За каждый утвердительный ответ — 2, если колеблетесь — 1, и в случае отрицательного ответа — ни одного.

Если в сумме Вы набрали **более 35 очков** — это очень хороший результат. С таким отношением к жизни у Вас гораздо больше шансов использовать предлагаемые судьбой возможности, чем у многих других. Однако не стоит забывать, что судьба благоволит человеку не столько за его врожденный гений, сколько за неустанный, кропотливый труд и добрый нрав.

Если Вы набрали **35 очков**, Вам, пожалуй, в известной мере стоит пересмотреть образ жизни и взаимоотношения с окружающим миром. Хотя это вовсе не означает, что Вы обречены на хронические неудачи. И тем не менее стоит предпринять попытку научиться бороться со

своими отрицательными качествами. Если получится, то удача, будет улыбаться Вам значительно чаще и приветливее, чем сейчас. Вы еще можете приобрести уверенность в себе и отбросить излишние переживания. Один из лучших способов достижения такой цели, поскорее определить, что Вам удастся делать особенно хорошо.

Иными словами, Вы должны почувствовать, что люди высоко оценивают Ваши способности.



Важное решение

Создание крепкой, здоровой семьи неизбежно связано с формированием и совершенствованием гармоничных отношений между супругами, «притиркой» их характеров, шлифовкой чувств. Этот процесс происходит ежедневно, ежедневно, без выходных и отпусков, причем он предполагает настойчивую и кропотливую работу каждого супруга прежде всего над самим собой. Работа эта трудная, но благодарная.

Затраченные на строительство семьи усилия возвращаются затем сторицей — гармонией в браке, счастьем детей, спокойной, согретой душевным теплом старостью.

Не каждому по силам построить счастливую и благополучную семью. Эгоисты, себялюбцы, люди неискренние, лживые, избалованные, не умеющие и не желающие трудиться, скорее всего, с этой работой не справятся. Но таких, к счастью, не так уж много. Гораздо больше тех, кто не может построить такую семью просто потому, что не умеет, не знает, как это делается, хотя и искренне хочет.

Успешно выполнять свои функции по «воспроизводству непосредственной жизни» может только прочная, благополучная семья. К сожалению, далеко не все семьи, как молодые, так и те, у которых стаж исчисляется годами, можно отнести к их числу. Хотя в последние годы количество разводов стабилизировалось и даже появилась тенденция к их снижению, абсолютное число распадающихся браков по стране достигает около 1 млн. в год. Другими словами, ежегодно из каждых 45 семей одна перестает существовать.

Значительная часть браков (от 30% до 50%) распадается из-за отсутствия сексуальной гармонии, из-за неумения организовать в браке половую жизнь, удовлетворяющую обоих супругов, и прежде всего жену. Сексуально удовлетворенный мужчина, после проведения половых сношений, старается отвернуться от жены и с чувством выполненного долга — захрапеть. К чувствам жены, он не присматривается. Действует по принципу: «если ты не успела получить удовольствие - я не виноват, мой поезд уже ушел, хочешь — догоняй сама,

но в гордом одиночестве».

Это неумение, как правило, базируется на неправильном половом воспитании, на недостаточности знаний о том, как эту сторону семейной жизни следует организовать. Жизнь человека, как считают специалисты, протекает в четырех сферах:

- ▶ - профессиональный труд;
- ▶ - отдых и развлечения;
- ▶ - супружество и семья;
- ▶ - интимная, или половая, жизнь.

Удельный вес каждой из этих сфер не равнозначен и колеблется в зависимости от возраста и ряда других условий в значительных пределах. Например, у молодых людей на долю четвертой в этом перечне сферы может приходиться 50% удельного веса и даже более, у лиц же пожилого и старческого возраста на первое место выходят вторая и третья сферы.

Интимная жизнь тесно связана со всеми сторонами бытия человека, в некоторых ситуациях она оказывает существенное влияние и на работоспособность человека, и на организацию его отдыха и развлечений, но бесспорно, больше всего — на супружеские отношения, на моральный климат в семье. Сейчас в большинстве случаев можно достаточно четко определить, с какой целью совершается интимная близость: ради рождения потомства или для получения удовольствия. Однако в любом случае интимное общение любящих людей дает необычайно большой психоэмоциональный заряд, стимулирует все жизненные силы организма, приобретая тем самым особое значение в жизни человека.

Следует, правда, отметить, что важность этой сферы для различных людей не одинакова и зависит от громадного количества причин:

- ▶ - наследственности (половой конституции);
- ▶ - индивидуального развития;
- ▶ - полового воспитания;
- ▶ - отношения к супругу и т. д.

Имеются семьи, в которых актуальность половых отношений чрезвычайно низка и ритм половой жизни не превышает нескольких сближений в год. Встречаются даже такие семьи, где относительно молодые супруги половой жизнью не живут месяцами, но тем не менее не считают себя несчастливymi. Возможно, низкая значимость сексуального компонента у них компенсируется большой психологической совместимостью, общностью интересов, увлечений, целей в их жизни.

Есть такие семьи, где сексуальной стороне жизни придается гипертрофированное значение, т. е. во взаимоотношениях супругов преобладает желание физического обладания друг другом. Такие семьи, как

правило, наиболее уязвимы, непрочны, поскольку достаточно даже временного снижения половой активности одного из супругов (а от подобного никто не застрахован, более того, это процесс совершенно закономерный), как это вызывает протест второго. В семьях такого рода мужчина и женщина рассматривают друг друга не как мужа и жену со всеми вытекающими из этого последствиями, правами и обязанностями, а только как сексуального партнера.

Обе эти крайности, эти два типа семей в жизни встречаются весьма редко. Такие семьи — как два полюса, между которыми находятся все другие виды проявлений сексуальной активности в браке.

Взросший интерес нашего общества к личности отдельного человека привлек внимание и к сексуальной стороне его жизни, в частности в браке. И выяснилось, что именно об психологии брака мы знаем мало. Но все же достаточно для того, чтобы выявить тесную взаимосвязь духовного и физического, взаимовлияние психического и сексуального компонентов.

Все яснее мы начинаем понимать, что неудачи в интимной жизни оставляют после себя не только разбитые семьи, израненных детей, но и создают производственные проблемы (снижение работоспособности, раздражительность), бытовые конфликты (ссоры, хулиганство, пьянство).

Вопрос читателя. Почему же у любящих друг - друга мужа и жены иногда пропадает способность к половому удовлетворению?

Ответ. Причин много. В исключительно редких случаях это следствие тяжелого заболевания, а в абсолютном большинстве — результат элементарной сексологической неграмотности, неумения правильно организовать свою половую жизнь в браке.

Чаще всего речь идет о страданиях, совершенно необязательных, о нарушениях, которые иногда хоть и не легко, но можно излечить. Причины семейных сексуальных конфликтов следует искать в отсутствии необходимых знаний по сексологии, обусловленном недостаточностью полового воспитания, которое должно начинаться с детского возраста. Да, именно с детского возраста, когда ваш ребенок лежит поперек койки, а не вдоль.



Пациент. Алло, это поликлиника? Могу я записаться к врачу на прием?

Регистратор. Можете, но у нас очередь на 6 месяцев вперед.

Пациент. От куда я могу знать какая венерическая болезнь будет у меня через 6 месяцев?

Долгое время считалось, что учить людей искусству любви нет никакой необходимости — обо всем, мол, позаботилась мать-природа, снабдив каждого инстинктом продолжения рода. Прежде всего это касалось женщины, которой, согласно таким представлениям, надлежало играть весьма и весьма пассивную роль в семейной половой жизни. Вероятно, то был отголосок тех социальных отношений, которые сложились еще при феодализме, а может, и значительно раньше, когда женщина не имела ни права голоса, ни права выбора при создании семьи, когда ее вообще не спрашивали, любит она будущего супруга или нет. И то, что отголосок в определенной степени сохранился до наших дней, большое зло для Украины.

Другие женщины в силу неправильного воспитания во время интимной близости резко ограничивают инициативу мужей, не могут согласиться с теми или иными формами половой близости, предлагаемыми мужьями. Изменение положения тела (тел) при половой близости, отдельные любовные ласки воспринимаются ими как отклонение от нормы, как извращение. Вы должны запомнить одну нашу фразу на всю свою жизнь: «То, что хотят и делают в сексе двое, того хочет Создатель».

Иногда встречаются и противоположные проявления недостаточности полового воспитания. Выйдя замуж и вступив в интимные отношения, молодые женщины считают, что теперь-то уж никаких ограничений быть не может и не должно. И начинают употреблять циничные выражения, обсуждают с мужем деликатные подробности, переступают ту грань дозволенности, за которой для мужчины уже не остается никаких тайн. Они забывают простую истину, мужчина как ребенок, его больше влечет к тому, что до конца не изведано.

Конечно, не одни женщины повинны в этом. Не лишено существенных недостатков и сексуальное воспитание мужчин. В частности, только немногие из них знают, что половое влечение у женщин значительно отличается от такового у мужчин, что во многих случаях, в начале брачных отношений, девушки и молодые женщины не испытывают острого желания половой близости, а соглашаются на нее, уступая настоянию любимого человека.

При близости они могут не достигать психофизиологической разрядки (оргазма) на протяжении нескольких недель, месяцев и даже лет регулярной половой жизни и все это время буквально приносят себя в жертву, естественно, ожидая за это если не благодарности, то внимания и заботы со стороны своего мужа.

Не знают зачастую мужчины и того, что первостепенное значение в возникновении полового влечения у женщины имеет личностная оценка мужчины, а не всевозможные технические приемы секса.

Половая жизнь в браке может быть источником взаимного наслаждения прежде всего в том случае, если оба супруга в какой-то степени одинаково желают интимной близости. И хотя чаще всего так и бывает, относительно нередки и другие варианты. Бывает, что в конкретный момент желание у одного из супругов отсутствует (переутомился или просто уже успел уснуть), а у второго — появилось. Недостаток такта, уважения к мужу (жене), эгоизм, бесцеремонность могут вызывать отрицательные эмоции и даже продолжительное сексуальное охлаждение.

Очень часто супруги, даже искренне и глубоко любящие друг друга, не могут найти общего языка в том, что касается половой близости. Она стесняется высказать ему свои пожелания, он недостаточно внимателен к особенностям ее поведения и не улавливает перехода от одного состояния к другому. В результате опять-таки возникает конфликт.

Причин и поводов для конфликтов много, ибо каждый из людей не похож на другого, каждый — индивидуальность. Что уж говорить о различиях в характерах, в психике, если даже по чувствительности, например, к поваренной соли «нормальные» люди значительно отличаются друг от друга, (насчитывается до 100 вариаций).

Правильно организованная, гармоничная половая жизнь в браке оказывает огромное, бесспорно положительное влияние на здоровье обоих супругов, способствует созданию хорошего настроения, уменьшает даже наследственно обусловленную повышенную раздражительность, улучшает моральную атмосферу в семье.

Вопрос о том, нужно ли учить супругов, причем не только молодых, искусству любви, до последних лет относился к разряду отрицательных. Зачем, если обо всем позаботилась природа, если словосочетание «искусство любви», раньше звучало чуть ли не синонимом распущенности. При этом забывали совет Пифагора, обращенный, правда, только к женщине, но равноправный и для мужчины: «Благоразумная супруга! Если желаешь, чтобы муж твой свободное время проводил подле тебя, то потрудись, чтоб он ни в каком ином месте не находил столько приятностей, удовольствия, скромности и нежности».

Особенно актуальной проблема овладения искусством любви становится в наше время, чему в немалой степени способствуют улучшение материально-бытовых условий, в частности наличие у большинства семей отдельной комнаты и снижение доли тяжелого физического труда, увеличение продолжительности жизни, появление возможности регулировать количество беременностей и т. д.

Сегодня абсолютное большинство семей прибегают к интимным контактам с целью достижения полового удовлетворения, причем прибегают так часто, как хочется. Немаловажное значение имеет и воз-

росшая общая и сексуальная грамотность населения, особенно женщин. Как правило, сегодня почти каждая женщина из каких-либо источников знает, что половой акт должен доставлять наслаждение не только мужу, но и ей, и выражает недовольство, если этого не происходит.



Больница. Пришла жена нового русского к гинекологу на искусственное прерывание беременности.

Врач. Не бережете себя. Почему вы так часто беременеете?

Пациентка. Понимаете доктор, мой муж очень часто пропадает по заграницам, да по заграницам.

Все эти изменения в общественной и семейной жизни безусловно положительны, однако имеют и некоторые негативные последствия. Ставшая регулярной и интенсивной, половая жизнь предъявляет повышенные требования к эстетической стороне интимной близости:

► - половой акт должен доставлять наслаждение обоим супругам, а не только мужчине, как довольно часто бывает в семьях;

► - ритм половых сношений не должен притуплять чувства новизны, желания обладать друг другом;

► - супруги, а особенно муж, после полового акта должны оставаться внимательными друг к другу, полными любви и уважения.

Что понимается под словами «искусство любви»? Это умение организовать и провести интимную близость таким образом, чтобы оба супруга получили максимальное удовлетворение от нее и не только оба достигли оргазма, но и, желательно, одновременно.

Правильно организованная интимная близость включает в себя как минимум такие компоненты, как поцелуи, взаимные ласки, половой акт, завершившийся оргазмом, и так называемые ласки «утихающей страсти». Однако, прежде чем рассмотреть эти компоненты подробнее, необходимо решить принципиальный вопрос о том, что допустимо и что неприемлемо в семейных отношениях, что считается нормальным, а что — извращением. Известный сексопатолог из ГДР З. Шнабль по этому поводу пишет: «Имеется несколько понятий нормы.

1. Статистическая норма — нормально то, что делает большинство людей, ненормально то, что делает меньшинство. Эта норма не всегда правильная, например, большинство мужчин курят, но разве это норма? Или одна семья за ночь позволяет себе 6 половых сношений, а другая — 1 раз в неделю. Все зависит от индивидуальных

возможностей и способностей. К примеру, лев во время брачного сезона имеет до 50 раз половых сношений в день, но с разными самками.

2. Моральная норма — правильно и нормально то, что соответствует потребностям и желаниям обоих конкретных партнеров, не вредит каждому из них, не травмирует обоих ни морально, ни физически.

3. Медико-психическая норма — нормальными являются здоровые отношения, способствующие духовному, физическому и социальному благополучию семьи.

4. Субъективная норма — нормально то, что делаю я, что я нахожу правильным, что мне нравится. Кто поступает по-другому — поступает неправильно, ненормально».

Очевидно, что первая и четвертая формулировки нормы не отвечают полностью нашей морали. Правда, потребности и желания конкретных супругов, особенно молодых, часто не совпадают, что обусловлено различиями в воспитании и уровнях сексуальной грамотности, которые определяют так называемый диапазон приемлемости.

Каждый человек практически еще до вступления в интимную жизнь формирует в своем сознании допустимые для него формы сексуального общения. Под воздействием литературы, искусства, лекций, бесед со сверстниками, личных наблюдений за поведением родителей и старших товарищей у него постепенно складывается собственный взгляд на характер отношений между мужчиной и женщиной, в том числе и сексуальных. Виды ласк, допустимость их воздействия на те или иные эрогенные зоны, позы полового акта и составляют диапазон приемлемости данного человека. Другими словами, то, что допустимо с морально-этической позиции личности в сексуальных отношениях, и есть ее диапазон приемлемости. Отсюда понятно, что этот диапазон у различных людей не одинаков. О сексуальной грамотности можно говорить лишь тогда, когда диапазон приемлемости супругов одинаков.

5. Норма выравнивания. Эту дополнительную норму вводят авторы нашей книги. С созданием семьи начинается выравнивание диапазонов приемлемости супругов, причем чаще в сторону расширения его у женщины. Если женщина активно сопротивляется этому процессу (что встречается преимущественно в браке с нелюбимым человеком или при чрезмерно строгом половом воспитании девушки), то у супруга может накапливаться чувство неудовлетворенности половой жизнью и снижается половое влечение к данной женщине.

Если же мужчина грубо нарушает диапазон приемлемости женщины (а это нередко встречается в молодых семьях, когда мужья больше поглощены собственными переживаниями), то его действия воспринимаются ею не как проявление полового чувства, а как действия,

оскорбляющие ее женское достоинство, как выражение его испорченности, развращенности. Понятно, что подобного рода поступки только тормозят развитие сексуального желания у женщины.

Выравнивание диапазонов приемлемости супругов — процесс, требующий уважительного отношения к чувствам каждого, большого такта и взаимного доверия. Только тогда он явится не «ахиллесовой пятой» брака, а той притягательной силой, которая сплотит супругов и даст им возможность полного самовыражения в браке.

О серьезности намерений.

Все шло так хорошо, и уже было ясно, что молодята скоро пожениятся, но вмешался его величество Случай, и госпожа Разлука на долго отложила следующую встречу, поставив перед ними извечный вопрос: ждать или не ждать друг друга?

Перед многими из вас, дорогие читатели, вопрос этот несомненно встанет. Поставит его на повестку дня, прежде всего воинский долг перед Родиной и связанная с этим неизбежная разлука. А может, и еще какие-нибудь жизненные обстоятельства, предполагающие проверку ваших чувств на прочность в полном соответствии с известной мыслью французского поэта Р. Бюссд: разлука для любви — что ветер для огня: слабую она гасит, а большую разжигает.

Как здесь не ошибиться? И какой ответ на вопрос: ждать или не ждать? — будет правильным? Наверное, это зависит от человека.

1). Романтик непременно вспомнил бы слова песни: «Вы служите, мы вас подождем» — и привел бы ряд примеров, когда ждать было благо.

2). Циник, хмыкнув, сообщал бы о противоположном: «Все ждала и верила, думала рожу».

3). Реалист сказал бы, что истина посередине.

4). И никто из них не был бы до конца прав. Ибо бывают случаи, когда ждать - естественно и необходимо.

5). Но немало и таких, когда не ждать, забыть, вычеркнуть из памяти — единственный выход.

6). Не верно и то, что истина посередине — ведь, перефразируя Гегеля, можно сказать, что жилось бы нам на свете куда легче, если бы диалектика сводилась к принципу «золотой середины».

Конечно, по высшим нравственным меркам ждать в подобном случае — наиболее достойно человека. Но решение это станет абсолютно верным только тогда, когда вы честно ответите себе на целый ряд вопросов. И первый из них, едва ли не важнейший — зачем вы собираетесь ждать?

С давних пор известно, что ждать и догонять едва ли не самые трудные на свете вещи. Недаром кто-то из великих утверждал, что герой есть терпение. И очень может быть, что открывшийся вслед за

проводами в армию покажется вам непреодолимой пропастью. Но не стоит отчаиваться — любая разлука проходит, наберитесь терпения. Конечно, вас нет рядом, но ведь вы все равно вместе — в чувствах и помыслах. Отбросьте тоску и черные мысли. Найдите себе интересные дела. Займитесь самообразованием. Словом, продолжайте жить — но, конечно, не так, как раньше. У вас есть цель.

Здесь и дальше мы напрямую обращаемся к той девушке, что ждет. Ваше поведение после ухода друга в армию должно стать совсем иным. Нет, мы вовсе не предлагаем вам надеть паранджу, или постричься в монашки. Но ожидание суженого предполагает достоинство, и достоинство это обязано проявляться в вашем поведении. Поэтому постарайтесь не проявлять никакого кокетства и избегайте вольных разговоров с другими мужчинами. Ходите в кино и на прогулки не одна, а с подругами — особенно с теми, кто ждет так же, как и вы. И подумайте, как быть с танцами — запретить посещать их вам никто не может, да и посещение это — особенно если вы просто любите танцевать — вовсе не ваша измена любимому. Но ведь стоит вам больше трех раз протанцевать с одним и тем же парнем, как злые языки тут же разнесут весть о том, что «у них, что-то было». И скорее всего, информация эта в конце концов дойдет и до вашего друга, причинив ему ненужную боль и породив ростки недоверия к вам.

Не забывайте также заходить в семью своего избранника. Разговаривайте с его родителями, помогайте им по хозяйству, проводите время с его братьями и сестрами. Делитесь новостями и всем тем, что вы почерпнули из писем.

Кстати, о письмах. На период разлуки они станут для вас тонкой связующей нитью, единственной возможностью жить жизнью друг друга. Значит, не скупитесь на послания. Пусть он получает письма каждый день, пишите о мелочах, о соседях и друзьях. Пишите обо всем, что у вас происходит, чтобы ваш друг, находясь далеко от вас, знал о вашей жизни. Рассказывайте о своих радостях и удачах. Обязательно интересуйтесь жизнью вашего суженого, его делами и намерениями. И — не стыдитесь писать о своих чувствах, ибо их тепло так согревает его суровые армейские будни. Он просто будет жить вашими письмами, и пусть ему в армии завидуют другие парни.

Однако все вышеизложенное вы можете и должны делать только в одном случае, если ваше решение было действительно серьезным по отношению к армейскому другу. Ну, а если это не так?

Писать об этом тяжело, но необходимо. Ложь, тем более обоюдная — еще никогда и никого не делала счастливым. А ваша несерьезность в решении ждать, когда на самом деле за этим ничего не стоит, может причинить другому человеку боль и сделать его несчастным. Но по закону возмездия — обязательно и вас тоже. Что сотворите

сейчас — то получите с двойным коэффициентом через время.

Значит, если вы осознали несерьезность ваших отношений, будьте честными до конца (разумеется, этой честности вы вправе ожидать и с другой стороны). Постарайтесь объясниться еще до проводов, не откладывая тягостного разговора на последний день. И наберитесь сил и не приходите на сами провода, чтобы не возбуждать ненужных надежд и кривотолков. Если же вы все-таки встретились на них, старайтесь быть как все — не ближе и не дальше, чем другие. А когда в горячке и угаре проводов внезапно опять возникнет серьезный разговор, не идите на поводу у суетной жалости. Спокойно и достойно подтвердите окончательность своего решения.

Если же по недомыслию или стремясь избежать обострения, вы оставили все как было, хотя и не хотели делать этого — жизнь ваша сильно осложнится. Что же, осталась почта, и она может посодействовать вам в решении этого серьезного вопроса. Наверное, не стоит рубить с плеча, особенно впервые, самые тяжелые месяцы разлуки и службы. Лучше будьте в письмах сдержанны и серьезны, исподволь подводя другую сторону к мысли о том, что ваши отношения не имеют будущего. И когда в ответных письмах также появятся подобные мысли, напишите честное послание. И получив ответ — пусть резкий, не обижайтесь, сами виноваты, — сохраняя достоинство и гордость, сообщите об изменениях в ваших отношениях через других лиц.

Надеемся, что наши советы и пожелания помогут вам правильно ответить на вопрос «ждать или не ждать».



Насколько вы довольны жизнью?

Хватит грустить и нагонять на себя депрессию! Жизнь на самом деле - отличная штука! Иногда, чтобы найти в ней позитивные стороны, достаточно выделить из вечной беготни пять минут для себя, любимой, просто сесть и немного подумать. Ваша задача - ответить «да» или «нет».

1. Другие одеваются лучше, чем вы? («да» - 0, «нет» - 1)
2. Вы хотите жить в другом доме? «да» 0, «нет»-1
3. Хотели бы вы иметь другую работу? («да» - 0, «нет» - 1)
4. Хотелось ли вам хоть раз выдать себя за другого? («да» - 0, «нет» - 1)
5. Гордитесь ли вы тем, что сделали в своей жизни? («да» - 1, «нет» - 0)
6. Умеете ли вы ладить с партнером? («да» - 1, «нет» - 0)
7. У вас всегда хорошие отношения с друзьями? («да» - 1, «нет» - 0)
8. Находите вы общий язык со своими родственниками? «да»-1, «нет»-0
9. Вы удовлетворены своей сексуальной жизнью? («да» - 1, «нет» - 0)

10. Вам нравится ваша внешность? («да» - 1, «нет» - 0)
11. Хорошо ли вы спите? («да» - 1, «нет» - 0)
12. Вы часто бываете разочарованы и озлоблены? («да» - 0, «нет» - 1)
13. Нравится ли вам быть активным? («да» - 1, «нет» - 0)
14. Вы легко расслабляетесь? («да» - 1, «нет» - 0)
15. Думаете вы, что судьба была к вам несправедлива? «да»- 0, «нет»-

Ответы

9 очков и больше. Вы очень довольны своей жизнью. Вполне естественно, что существуют некоторые вещи, которые хотелось бы изменить, но в общем вы счастливы и удовлетворены тем, что имеете. А это, замечьте, - лучший способ обрести еще больше.

От 4 до 8 очков. Вы в основном довольны, хотя существует многое, что хотелось бы по возможности изменить. Больше веры в свои силы - и все у вас получится!

3 очка и менее. Вы, несомненно, недовольны. Существует множество вещей, которые вы хотели бы изменить. Полное удовлетворение вызывают лишь некоторые аспекты вашего образа жизни. Тогда вам надо поменять или характер, что, в принципе, не так уж легко, или же, вместо того, чтобы постоянно ныть, стоит взять свою жизнь в свои руки и изменить в ней то, что бы вы хотели. Никто другой вместо вас этого не сделает.



Познаем окружающих

О богатстве окружающего мира, его звуках и красках, запахах и температуре, о форме и величине предметов и расстоянии между ними, а также о многом-многом другом мы узнаем благодаря нашим органам чувств. Органы чувств дают людям возможность ориентироваться в окружающих условиях. Если бы человек лишился всех органов чувств, он не знал бы, что происходит вокруг него, не мог бы общаться с другими людьми, находить пищу, избегать опасностей.

Человеку все время необходимо получать сведения об окружающем мире. Показателен в этом отношении такой психологический опыт. Здоровым молодым людям предлагалось провести несколько дней в полной изоляции. Для этого была создана специальная камера, в которую не проникали звуки, где поддерживалась постоянная температура и было темно. Испытуемые неподвижно лежали на постели, а на их руки были надеты картонные футляры-перчатки, чтобы нельзя было ощупывать окружающие предметы.

Оказалось, что лишение возможности воспринимать предметы, слышать обычную человеческую речь, ощущать тепло или холод действует на людей не менее сильно, чем голод или жажда. Уже

через несколько часов испытуемых охватывало сильное беспокойство, и они настойчиво просили прекратить эксперимент. То же самое происходило, когда испытуемым предлагали длительное время рассматривать на экране телевизора бессмысленные узоры сменяющих друг друга пятен. Это говорит о том, что для человека важно не просто все время получать новые впечатления, а осмысленно воспринимать предметы, окружающие его в повседневной жизни.

Чувствительность к элементарным воздействиям внешней среды — свету, теплу, давлению — существует даже у самых низкоорганизованных животных. Чем сложнее взаимоотношения организма со средой, тем более полно восприятие должно отражать ее особенности. Чем сложнее строение глаза, уха и других органов чувств у высших животных, тем выше их чувствительность, в результате чего каждый орган чувств воспринимает лишь незначительную часть раздражителей, поступающих из внешнего мира, но зато анализирует их самым тщательным образом.

Что же определяет развитие органов чувств? Возьмем пример. Известные науке факты говорят о том, что прежде всего у животных возникают, развиваются и совершенствуются те виды чувствительности, которые имеют наибольшее значение для их жизни и позволяют им лучше ориентироваться в окружающей среде.

В качестве следующего примера рассмотрим, как устроены глаза различных животных. Глаза рыб отличаются от глаз наземных животных. Это связано с различием в преломляющих свойствах воздушной и водной сред, а также с тем, что вода обычно менее прозрачна. Поэтому хрусталик глаза рыбы имеет шарообразную форму, позволяющую рассматривать объекты на очень близком расстоянии. Птицы же должны хорошо различать предметы с большой высоты: хрусталик их глаза плоский.

Если вам приходилось когда-либо открывать глаза в воде, то вы знаете, насколько мало наше зрение приспособлено для восприятия в подобных условиях: предметы теряют свои очертания и воспринимаются только размытые цветковые пятна. Убедиться в этом можно и более простым способом — налейте в чашку воды и опустите туда ложку. Вы увидите, что она будет казаться изломанной.

Различия в условиях жизни и в строении органов чувств объясняют тот факт, что восприятие животных отличается от восприятия человека. Известно, что существуют звуки, лежащие за пределами нашего восприятия, запахи и световые лучи, недоступные для нас, а также многие другие свойства объектов, которые мы не воспринимаем.

Так, у большинства лесных животных хорошо развиты обоняние и

слух. Вы знаете, что в лесу трудно видеть дальше, чем на несколько метров. Если бы лесные животные ориентировались только с помощью зрения, они не всегда могли бы найти пищу или обнаружить опасность. Обоняние помогает им идти по следу, почувствовать приближение еще невидимого врага. Эти особенности восприятия сохранились и у некоторых домашних животных.

Каждый, кто держал у себя собаку или кошку, знает, что их чувствительность часто бывает острее нашей. Собаки улавливают запахи, несравненно более слабые, чем те, которые воспринимает человек. Мы ранее приводили примеры, что собака различает до 45 тыс. различных оттенков запаха, волки – до 80 тысяч, а человек до 4,5 тыс. Возможность видеть хорошо развита у кошки, они различают дорогу при таком «освещении», которое мы назвали бы кромешной темнотой. Собаки, так же как дельфины и летучие мыши, способны воспринимать звуки частотой до 40 000 колебаний в секунду, и их можно научить отвечать на так называемый «немой» свисток Гальтона. Мы не слышим высоких звуков этого свистка, собака же реагирует на них немедленно.

Приведенные примеры говорят о том, что развитие тех или иных органов чувств — это результат приспособления к жизни в определенных условиях. Такую же связь ощущений с условиями деятельности можно наблюдать и у человека.

Мы слышим звуки любимого человека, частота которых находится в пределах от 20 до 20 000 колебаний в секунду. Звук, близкий к нижнему пределу, это звук самой низкой струны контрабаса. Верхнему пределу соответствует звук флейты-пикколо. Но наиболее чувствительно человеческое ухо к звукам с частотой от 1000 до 4000 колебаний в секунду. И это не случайно, так как именно такую частоту имеют звуки человеческой речи. Благодаря слуху человек общается с другими людьми: воспринимает их речь и контролирует то, что говорит сам.

Глаза. Зрительные ощущения возникают в результате воздействия на сетчатку глаза электромагнитных волн, излучаемых солнцем, электрической лампочкой или каким-либо другим источником освещения и отраженных предметами. При этом человек воспринимает лишь те световые колебания, длина волны которых лежит в пределах от 0,4 — 6,7 мм. Мы не видим ни ультрафиолетовых, ни инфракрасных лучей. Это происходит потому, что ультрафиолетовые лучи не отражаются, а поглощаются предметами, и их восприятие никак бы не помогло человеку ориентироваться в пространстве. Инфракрасные лучи излучает сама сетчатка глаза, и, если бы они воспринимались глазом, мы не могли бы различить приходящий извне свет и собственное тепловое излучение глаза.

В восприятии любовных чувств человека, зрение играет решающую роль. Мужчины любят глазами, а женщина – ушами. С помощью глаз мы можем практически мгновенно воспринимать ничтожное количество световой энергии на огромном расстоянии. Русский ученый С.И.Вавилов проводил эксперименты, показавшие, что в безвоздушном пространстве мы могли бы видеть горящую свечу на расстоянии 27 км. Только в последние годы стали создаваться приборы, которые по своей точности могут соревноваться с человеческим глазом. Но как же получается, что наш глаз видит гораздо меньше звезд на небе, чем их запечатлевается на фотографической пластинке; почему, погружаясь в воду на глубину 600 м, человек ничего не видит, а фотографическая пластинка засвечивает объект и на значительно большей глубине? Значит ли это, что фотопластинка чувствительнее нашего глаза? Конечно нет.

Когда мы фотографируем звездное небо, то выдержка длится часами. За это время в одну точку пластинки попадают миллионы квантов света, которые оставляют в фоточувствительном слое необратимые изменения. Поэтому мы получаем фотографию не видимых глазом звезд. Велика выдержка и при съемке на морских глубинах. В отличие от фотопластинки, чувствительность глаза почти не зависит от выдержки, так как в сетчатке непрерывно идут процессы восстановления химических веществ, распавшихся под действием света. Благодаря этому сетчатка служит нам всю жизнь, тогда как фотопластинка позволяет сделать только один снимок.

Не менее чувствительны и другие наши органы чувств. Так, достаточно стотысячной доли миллиграмма розового масла на один литр воздуха, чтобы мы почувствовали запах, хотя химический анализ воздуха не обнаруживает такого ничтожного количества вещества. Не правда ли, поразительные данные? Но самое замечательное в работе наших органов чувств заключается в том, что чувствительность может значительно увеличиваться в результате упражнения, происходящего во время трудовой деятельности или сексуальных утех.

Вы, наверное, знаете, как измеряют остроту зрения, мы об этом писали во многих своих книгах. Для этого определяют, какой минимальный разрыв между двумя объектами вы можете увидеть. Нормальной считается острота зрения, при которой воспринимаются просветы величиной всего 0,1 мм. А вот у рабочих - шлифовальщиков острота зрения в 100 раз выше, они видят просветы до 0,001 мм.

Поразительно острое зрение у наблюдателей-астрономов. В ясную погоду и при спокойной атмосфере они могут различать на звездном небе такие детали, которые не видит большинство людей. Один астроном, например, утверждал, что видит два спутника Юпитера, а Сатурн

кажется ему сплюсненным.

В нашем языке всего около 100 слов для названия цветов, а оттенков – еще больше, так что передать с их помощью богатство красок окружающего нас мира - невозможно. Скажите: сколько оттенков черного цвета вы можете различить? Наверное, не больше десяти. Специалисты по окраске тканей различают от 40 до 60 оттенков черного цвета. Опытные сталевары способны довольно точно, по слабым изменениям цвета расплавленной стали определить ее температуру и количество примесей в ней.

Особые требования к восприятию форм, пропорций и цветовых отношений предъявляет живопись. Поэтому глаз художника чрезвычайно чувствителен к нарушению правильных пропорций. Художники различают изменения, равные 0,02— 0,007 величины предмета. О тонкости различия цветовых ощущений художниками свидетельствует найденная археологами древнеримская мозаичная мастерская: в ней оказалось более 20 000 созданных человеком оттенков цветов.

То же самое можно сказать о слуховом восприятии. Большинство людей хорошо воспринимают сложные звуки речи, но с трудом оценивают высоту чистых звуков (например, музыкальных), так как они сравнительно редко встречаются среди естественных звуков речи. С помощью специальных упражнений, включающих «пропевание звука» можно значительно улучшить звуковысотный слух. Особенно точно оценивают высоту звука музыканты, хотя и у них точность зависит от того, на каком музыкальном инструменте они играют. У скрипачей звуковысотный слух, как правило, лучше, чем у пианистов.

Высокая острота слуха по отношению к совсем другим характеристикам звуковых раздражителей развивается у опытных летчиков и шоферов. Они легко на слух различают 1300 оборотов двигателя в минуту от 1340 оборотов. Неопытному человеку не удастся уловить разницу между 1300 и 1400 оборотами.

Ряд профессий предъявляет очень высокие требования к запаху и вкусу изготавливаемых продуктов. Поэтому острота обонятельных и вкусовых ощущений у дегустаторов чая, сыра, вина, табака и духов достигает очень высокого уровня. Дегустаторы могут точно указать не только, из какого сорта винограда сделано вино, но и место, где он вырос.

Почему мы вам все это рассказываем. Причина – одна, когда вы будете врать или изменять своей половинке, знайте, этот человек в силу своей врожденной интуиции, или приобретенной профессии моментально распознает вашу ложь. Так же учитываете то, что женщин от природы, Создатель наградил интуицией, а мужики ее приобретают путем сложных жизненных наработок. Выходит, семь раз подумай – и один раз отрешь.



Боитесь ли вы ответственности?

1. Окончив школу, как вы принимали решение о выборе профессии? **а)** самостоятельно, руководствуясь своим желанием, своей подготовкой; **б)** прислушиваясь к советам родителей, знакомых; **в)** слушали только советы.
 2. На что вы рассчитывали, когда поступали учиться? **а)** на свои силы и знания; **б)** на то, что вам повезет, а также на связи; **в)** только на связи;
 3. Как вы устраивались на работу?
 - а)** по распределению;
 - б)** искали работу, используя информацию знакомых, друзей;
 - в)** использовали связи родителей.
 4. Чем был продиктован ваш выбор вступления в брак?
 - а)** сами принимали решение;
 - б)** прислушивались к советам друзей;
 - в)** сразу посоветовались с родителями.
 5. Ваша жена (муж) в отъезде. Станете ли вы выбирать и покупать, скажем, дорогую мебель?
 - а)** да;
 - б)** понятно, что лучше бы решить вдвоем;
 - в)** нет.
 6. Насколько упорно вы отстаиваете свои взгляды на работе, дома, с друзьями?
 - а)** отстаиваю независимо от обстановки;
 - б)** в большинстве случаев — да;
 - в)** редко.
 7. У ваших друзей есть недостатки:
 - а)** вы заставляете их от них избавиться;
 - б)** тактично подсказываете, что нужно сделать;
 - в)** стараетесь переделать их, но Вас не слушают.
- Оценка ответов:** А — 4 очка; Б — 2 очка; В — 0 очков.

Результаты

0—10 очков. Вы боитесь ответственности.

12—20 очков. У вас разумный баланс между желанием, взять на себя ответственность и уклониться от этого ради самосохранения.

22—28 очков. Брать на себя ответственность — ваше естественное состояние. Вы, безусловно, сильная личность. Однако не забывайте, что ответственность — это огромная нагрузка на вас. Иногда стоит, и поберечь себя.



Карие — голубые — зеленые

Глаза влюбленных - это один из самых сложных органов вашего тела. Они представляет собой нечто вроде фотокамеры с регулируемым отверстием для того, чтобы впускать свет, с линзой-хрусталиком, фокусирующим световые волны, чтобы получился зрительный образ с чувствительной пленкой, на которой эти образы запечатлеваются. Но мы не будем обсуждать здесь, как мы видим, а поговорим немного о строении самого глаза влюбленного человека. Форма его почти идеально круглая, лишь немного выпуклая в месте, пропускающем свет внутрь глаза. Эта выпуклость покрыта роговицей. Роговица прозрачна. Она преломляет световые лучи при попадании в глаз. Так как она защищает глаза, она очень чувствительна. Если на нее попадает пыль или грязь, мы это сразу почувствуем и постараемся как можно скорее удалить посторонние частицы.

«Фотопленкой» влюбленного глаза является сетчатка. Она состоит из десяти очень тонких слоев сеток и выстилает всю внутреннюю часть глаза. Для того, чтобы регулировать доступ света, в глазу имеется радужная оболочка и зрачок. Радужная оболочка — это окрашенный кружок в глазу, а зрачок — черная точка в его центре.

Размер зрачка регулируется радужной оболочкой, которая суживает отверстие до размера игольного ушка при ярком освещении и, наоборот, расширяет его в сумерках. Вот почему любовь — это светлое чувство, но ищет темные места. Сразу же за радужной оболочкой и зрачком располагается хрусталик, который очень похож на линзу лупы. Хрусталик эластичен и может приспосабливаться в зависимости от того, далеко или близко мы находимся от рассматриваемого предмета. Именно в хрусталике световые лучи преломляются, чтобы попасть в фокус на сетчатке.

Когда мы смотрим человеку в влюбленные глаза, прежде всего мы замечаем цвет радужной оболочки. Она имеет красящий пигмент, чтобы защититься от света. Большая часть пигмента находится на задней части радужной оболочки, а в его передней части его почти совсем нет. Так как верхняя оболочка глаза прозрачна и поглощает красные и желтые волны светового спектра, то свет, отражающийся от содержащей пигмент части кажется голубым. Голубой цвет влюбленных глаз — это просто отражение пигмента с задней части радужной оболочки, а не суперсексуальность.

Если пигмент с годами так и не начинает вырабатываться верхней частью радужной оболочки, она так и будет продолжать выглядеть

голубой. Но если пигмент все же начинает образовываться в верхней части, то оболочка становится коричневой.

Несколько строк о глазах мы позаимствуем из второго тома нашей книги «Межличностные секреты».

Глаза голубого (синего, серого) цвета

Итак, если ваши глаза холодного цвета, - помните: природа требует от вас постоянного выброса энергии. Поэтому вы никогда не выигрывали в лотерею, вам не помогут в карьерном росте влиятельные люди, в любви вас будут считать «холодной» женщиной. Судьба не делает вам подарков. За каждую свою улыбку она потребует от вас максимум усилий. Это ваша судьба. И эта судьба прекрасная, так как ваша энергия - это энергия достижения цели, энергия преобразования мира. Вы человек-творец. А весь окружающий мир - лишь материал для ваших замыслов. Вам разрешено все, чего искренне желаете. Не бойтесь сопротивления тех, что вас окружают. Люди с теплым цветом глаз воспримут как истину любой ваш проект и любой любовный каприз. Они будут счастливые, что вы существуете, для них, вы носитель абсолютной истины, который лишает их от мучительных поисков собственного пути.

Вашу избыточную энергию можете высвободить, поговорив несколько минут с кареглазым человеком. Быстрее и безболезненно лишняя энергия покинет вас в процессе общения с партнером противоположного пола, который имеет теплый цвет глаз. Хозяин карих глаз будет для вас лучшим спутником и другом. С ним ваш энергообмен - идеальный: вы с готовностью снимаете излишек энергии, он с признательностью его принимает. Вы наделены привлекательностью, острым умом, чувственностью, остроумием, темпераментом. Вы должны легко сходиться с людьми. Вы весьма часто влюбляетесь, но быстро это чувство проходит, и вы легко забываете обиды. Вашим недостатком можно считать частые и не обоснованные прихоти. Поработайте в этом направлении, и все будет хорошо.

Глаза карего (черного) цвета

Если вы - властитель карих глаз, то, поставив перед собой цель, не готовьте себя к изнурительной работе, а, прежде всего, делайте ставку на умение нравиться людям. Не беспокойтесь, вы также активный преобразователь мира, с той лишь разностью, как те, которые осуществляют свои проекты чужими руками. У вас должно хватать мудрости не бросаться в бой с открытой душой. Помните: вас всегда будет беспокоить недостаток собственных сил. Итак, привлекательность, прихотливость и умение выжидать - три ваши козыря. Научитесь умело ими пользоваться. Не допускайте небрежности ни в одежде, ни в прическе, если это не тактический прием.

Следите за своим языком: жаргонные слова вам не по душе -

используйте только тщательно подобранные слова и фразы, которые будут работать на ваш имидж.

Наиболее надежным фундаментом для создания вашей семьи станут властители, голубых и серых глаз. Эти люди подарят вам покой, гармонию, духовное равновесие. Вы любите самоотверженно, имеете сильную волю и решительный характер. Вы ревнивые, хотя не стремитесь это афишировать. На вас всегда можно надеяться - вы не подведете. Особенностью вашего характера можно считать индивидуализм, стремление делать все самостоятельно, достижение больших успехов. Но вы абсолютно нетерпимы к внешнему давлению и на подсознательном уровне будете все время сопротивляться.

Глаза зеленого цвета

Зеленый цвет - это равномерное смешение двух цветов: синего и желтого. В отличие от людей с серо-карими глазами, вы не впадаете в крайности, а ищете в жизни "золотую серединку". Поэтому, если вы - властитель изумрудных глаз, ваша главная цель в жизни достигнуть согласия с самим собой. О чем бы вы не думали, что бы не делали, вам необходимо гордиться своими мыслями и поступками.

Важно, чтобы вами были удовлетворенны близкие и друзья, тогда мир вокруг всегда веселый и светлый. Если человек отвечает вашим требованиям, вы быстрее разрешите «снять из себя кожу». Чтобы ваша жизнь была счастливой, следует окружить себя людьми с такими же зелеными глазами. Вы - нежнейшие люди на свете, всегда любите искренне, горячо и отличаетесь верностью тем, кого выбрали. Друзья ценят вас за надежность и добро, враги ненавидят за принципиальность и стойкость. Вы - хорошие слушатели и собеседники. Вообще, вы принадлежите к наиболее успешной категории людей.

Глаза серо-карего оттенка

Если у вас серые глаза с карим оттенком или карие глаза с серыми вкраплениями, вы не будете обижены количеством людей, благосклонных к вам. Правда, пройдет много времени прежде, чем с кем-то из них у вас сложатся отношения, которые можно охарактеризовать словом «постоянность». Причина - ваш противоречивый, непонятный как для тех, что окружают, так и для вас самих характер, который формируется смешанной энергетикой. Вам нелегко жить на этом свете. Но запомните, нелегко приходится и людям, которые рядом с вами!

Наиболее крепкую семью вы можете создать с хозяином таких же, как у вас, серо-карих глаз. Только с ним, ваш энергообмен будет идеальным.

Глаза серо-зеленого цвета

Вы уже, наверное, поняли, что присутствие зеленого цвета в глазах - сигнал сдерживающего фактора, который не разрешает в пол-

ной мере проявить, спрятанные в глубине вашей души – стихии, которые в большей мере присущи людям с серыми глазами. Помните, стихийные бедствия не могут реализоваться в полной мере, если глаза этого человека иногда становятся зелеными. Ваши замыслы смелые и дерзкие. Энергии хватит на то, чтобы их воплотить, тем не менее, многим из них так и не предназначено стать реальностью. Причина - вы не можете конфликтовать с дорогими для вас людьми, не можете быть жестокими с теми, кого любите.

Вы всегда сами избираете себе партнера, для этого вам недостаточно, чтобы ощущения испепеляли только одно ваше сердце. Если возлюбленный не пылает в ответ огнем, то ваш запал также быстро угасает. В вашей любви всегда нуждаются люди с зелено-кариими глазами. Именно они способны сделать вас счастливыми в семейной жизни. Вы очень умные, впечатлительные, слишком болезненно переживаете нанесенные обиды.

Глаза зелено-карего цвета

Вы стремитесь добиться понимания людей, которые действуют не так, как вам хочется, прежде всего - в их интересах. Поэтому если у вас зелено-карие глаза, то вам присущий философский состав ума и талант дипломата. Вам достаточно просто повернуться спиной к тому, кто проигнорировал вашу просьбу, и вы убедитесь, что он уже жалеет о своей проступке. Ради такого престижа вы можете поставить на карту, даже собственное благополучие и жизнь.

Во-первых, вы любите, когда на душе у вас спокойно, а этого не достичь, не прибегая к мудрости.

Во-вторых, объясняя людям, как именно к вам нужно относиться и что именно вам от них нужно, вы развили у себя, способность к логическому мышлению, подкрепленному весомой аргументацией.

Идеальная основа для вашей семьи - люди с серо-зелеными глазами. О вас можно сказать, что у вас очень сильная воля. Хотя вас считают несговорчивыми, часто именно это помогает вам достигать поставленной цели. Порой вы становитесь норовистыми, а в исключительных случаях - и жестокие. Иногда вы переживаете нападения сильного гнева или беспричинной депрессии. Но такие перепады расположения духа встречаются крайне редко. Чаще всего у вас спокойное гармоническое расположение духа.

Конечно, мы предложили вам упрощенные схемы характеров влюбленных людей. Реальные (деловые) характеры таких людей намного более сложные и разнообразные. Тем не менее, надеемся, что эта информация поможет вам больше узнать о себе, о ваших любимых, о родных и близких. Ведь наши и их глаза - это зеркала ваших душ.

Рассказывает зрачок

Когда у влюбленного человека возбуждена симпатическая нервная система, ответственная за активизацию организма, ритм сердца учащается, сосуды расширяются и появляется легкая краснота на лице, на коже выступает пот, зрачки расширяются.

Мы, авторы книги, наблюдая за влюбленными, задали себе цель узнать, какой интерес проявляется у людей при виде некоторых изображений, просто наблюдая за реакцией их зрачков. Например, мы в своем Кировоградском институте МАУП представляли группе студентов серию фотографий, на которых были засняты маленькие дети, матери с младенцами, обнаженные мужчины и женщины, а также разные пейзажи.

Вид пейзажей не вызывал у испытуемых обоих полов никакой реакции. То же было с мужчинами, смотрящими на фотографии младенцев, но зрачки большинства из них значительно расширились при виде фотографий обнаженных женщин. Что касается реакции у женщин, то она проявляется при виде фотографий матерей с детьми, а также младенцев и обнаженных мужчин.

Таким образом, потребности людей, чувства и интерес, который у них вызывают предметы или другие люди, могут выявляться в таких трудно уловимых признаках, как расширение зрачков. Не является ли это одним из источников, используемых гадалками в поисках «сигналов», которые позволили бы им ответить на вопросы клиентов и дать «предсказания» на будущее? Когда вы пойдете в свой следующий поход к одной из таких «ясновидящих» гадалок наденьте темные очки и проверьте наше предположение.

Наши наблюдения показали, что движения глаз влюбленных связаны с типом мышления данного конкретного человека, с тем, какой тип памяти у него преобладает. Например, попросите собеседника вспомнить, какой номер телефона был у него на прежней квартире. Он либо вспомнит цифры, записанные на листке записной книжки, либо вспомнит звучание номера, произнесенного вслух, либо вспомнит движения пальца при наборе номера. От этого будет зависеть и движение глаз.

1). При извлечении из памяти зрительного образа вы обычно возводите глаза вверх и вправо, вспоминая звуки или слова.

2). Когда смотрите прямо перед собой и несколько вправо, то вспоминаете свои прежние движения.

3). Когда смотрите вниз и налево, то вспоминаете вкус или запах. Движения глаз при размышлении связаны не только с прошлыми воспоминаниями.

4). Так, создавая в своем воображении новые зрительные образы, человек смотрит обычно вверх и влево.

5). Создавая в своем воображении звуки или слова, влюбленный смотрит прямо и налево.

6). Ведя внутренний диалог с самим собой, или с собеседником, глаза смотрят — вниз и вправо.

Примечание. Но все это верно для «правшей», а левши поступают обычно наоборот, так что вначале постарайтесь выяснить, какая кура доминирующая у вашего избранника.



Пациент на приеме. Доктор, я до сих пор не могу вспомнить, какой рукой надо застегивать молнию на брюках.

Доктор. А что собственно вас беспокоит?

Пациент. То, что седею.

Цвет и психика

Получение цветных фотографий своей жены, или мужа, это чисто физический процесс. Восприятие же цвета человеком, связано с его психикой. Глаза получают некоторую зрительную информацию (но не «видят» в прямом смысле слова), она передается в мозг, который ее обрабатывает, и только после этого мы можем различать предметы.

Хотя мы «видим» нашим мозгом и им же различаем цвета, глаза влюбленных выполняют очень важную и незаменимую функцию. Они воспринимают семь цветов:

- ▶ - красный;
- ▶ - оранжевый;
- ▶ - желтый;
- ▶ - зеленый;
- ▶ - голубой;
- ▶ - синий;
- ▶ - фиолетовый.

1). Одни рецепторы сетчатки раздражаются сумеречным светом.

2). Другие — только ярким, с ними и связано цветное зрение.

Читатель спрашивает. Как же глаза различают цвета?

За ответом, мы обратились к другим авторам. Вот как объясняет эту теорию цветного зрения Янг-Гельмгольц. Глаз содержит три вида нервных клеток, реагирующих соответственно на:

- ▶ - красный;
- ▶ - зеленый;
- ▶ - голубовато-фиолетовый цвет.

Таким образом, если все три вида нервных клеток получают оди-

наковое раздражение, мы видим белый цвет. Если в наш глаз попадает зеленый свет, клетки, отвечающие за зеленую часть спектра, возбуждаются больше, чем другие, и мы видим зеленый цвет. Когда предмет желтый, стимулируются «зеленые» и «красные» клетки, и мы видим соответствующие цвета.

Бывают люди с незначительными отклонениями в восприятии цветов, но они могут даже не подозревать об этом.

Если ваш избранник дальтоник, и не различает цвета вашего платья, он может научиться в раннем возрасте отличать красный цвет от зеленого, даже если он видит оба этих цвета как желто-серый. Он делает это не по цвету, как люди с нормальным зрением, а по тону и яркости. А если платье уже много раз постиранное. Ну что ж, как говорят: «на нет и суда – нет».

Читатель интересуется. Зачем глаза все время моргают, они что – подмигивают?

Ответ. Глаза не подмигивают. Моргать полезно и необходимо.

Когда мы управляем транспортным средством в плохую погоду, очень важно, чтобы щетки стеклоочистителя работали эффективно. Но даже самые лучшие автомобильные стеклоочистители не могут сравниться с «дворниками», данными природой нашим глазам!

Веки наших глаз,двигающиеся вверх и вниз, и являются «дворниками», когда мы мигаем. Веки представляют собой складки кожи и могут подниматься и опускаться специальными мышцами. Но они движутся так быстро, что никогда не мешают нашему зрению.

Любопытная деталь — наши веки работают автоматически, так же, как включенные «дворники». Мы мигаем каждые 6 секунд! Это значит, что в течение жизни мы опускаем и поднимаем веки около 250 миллионов раз!

Почему моргание важно для нас? Как это защищает наши глаза? Одной из причин является наличие ресниц. Это короткие волоски, идущие по краю каждого века. Они предназначены для того, чтобы задерживать пылинки, могущие попасть в глаза. Когда мы идем под дождем или в пыльную бурю, веки автоматически закрываются и ресницы отводят инородные частицы. Теперь представьте, что вы на свои ресницы «прилепили» дополнительный груз – накладные, «расфуфыренные» ресницы. Пошла усиленная нагрузка на мышцы век, нарушилась цикличность очищения глаз. Через некоторое время начались различные заболевания глаз.

Брови также препятствуют попаданию в глаза капель дождя или пота. Но когда с ваших бровей, в глаза, «потоком» льется черная краска, здесь уже не до любовных интрижек. Главная польза от моргания в том, что происходит автоматическое смазывание, увлажнение глаз. Не мешайте им работать, ваши глаза – это зеркало вашей души.

Как бы тщательно вы не накрались вечером, утром вам придется предстать перед вашим мужчиной в своей первозданной красе.



Любовь и деньги

Любовь и деньги - дело тонкое, и обращаться с ними желательно бережно. У некоторых это получается очень хорошо, а для кого-то контроль собственных финансов в период развития любви, достаточно сложная наука.

Разумеется, не стоит забывать о том, что разные люди в своей жизни придают любви, деньгам различное значение. Знаете ли Вы свой стиль обращения с деньгами? Этот тест обрисует прогноз Вашего финансового будущего.

А). Ваше самое ценное качество:

1. Улыбка. 2. Стиль. 3. Энергичность. 4. Чувство юмора. 5. Жажда приключений.

Б). Надежный вклад инвестиций - это:

1. Пригородный домик. 2. Взаимный фонд. 3. Собственная компания. 4. Выходные в Вегасе.

В). Вашим первым сберегательным счетом был:

1. Матрас. 2. Свинья-копилка, подаренная бабушкой. 3. Банковская карточка. 4. Список обязательств на весь год.

Г). Ваш стиль тратить деньги:

1. Роскошный. 2. Внезапный. 3. Среднестатистический. 4. Просчитанный. 5. Экономный.

Д). Самый лучший подарок:

1. Свитер ручной вязки. 2. Сберегательные облигации. 3. Скоростная машина. 4. Много денег.

Е). На Ваш взгляд, сэкономленная копейка-это:

1. Заработанная копейка. 2. Бесполезная копейка.

Ж). Вы откладываете деньги для:

1. Непредвиденного случая. 2. Хорошего отпуска. 3. Черного дня. 4. Обязательно нужна уважительная причина? 5. Безумной ночи.

З). В обычное субботнее утро Вы:

1. Читаете газету во время завтрака. 2. Охотитесь. 3. Работаете по дому. 4. Катаетесь верхом. 5. Отходите от вчерашней ночи.

И). Хорошие чаевые - это:

1. Всегда - 15%. 2. Если обслуживание - на высоте 20%. 3. Чтобы никому не было обидно -10 грн. 4. Не плачу грязных денег. 5. Двойная цена.

Й). Настает время рождественских подарков, Ваша позиция:

1. Приходит время «разогреть» кредитную карточку. 2. Даже

мелочь может принести много радости. 3. Я провожу это время в офисе. 4. Раздать все до последней копейки.

К). Вы приглашаете друга, который:

1. Сумеет меня остановить. 2. Даст честную оценку. 3. Поощряет меня. 4. Поможет мне донести сумки.

Л). «Обед оплачиваю я», Вы говорите:

1. Один раз в неделю. 2. В день зарплаты. 3. Только на дни рождения и годовщины. 4. В форме анекдота. 5. Никогда.

М). Вы сорвали джекпот! Наконец-то Вы:

1. Купите ту шикарную пару туфель. 2. Отведете жену в салон красоты. 3. Пополните свой пенсионный фонд. 4. Выплатите кредит.

О). Время вечеринки! Ваши наличные сберегаются:

1. В сумочке «Прага» 2. В кошельке «Валентино». 3. В кармане джинс. 4. В носке. 5. У меня только кредитная карточка.

П). Ах, красивая жизнь! У кого она?

1. Президента Украины. 2. Премьер-Министра. 3. Руководителя политической партии. 4. Губернатора области. 5. Инспектора ГАИ.

Подведем итоги:

У Вас многообещающее финансовое будущее (1-22 бал.) Кажется, синоптики предсказывают для Вас солнечное небо. Приземленные и волевые, Вы знаете, что сэкономленная копейка - это заработанная копейка. Но это не означает, что Вы не знаете, как наслаждаться жизнью и время от времени не балуете себя чем-то милым. И это уравновешенное отношение помогает Вам поддерживать баланс между расходами и сбережениями.

У Вас светлое финансовое будущее (23-44 бал.) В будущем Вас ждет только чистое голубое небо! С Вашим мировоззрением и реалистичным взглядом на жизнь, Вы двигаетесь в правильном направлении. И если необходимо каким-то образом сгладить углы на дороге, так тому и быть. А новая пара классных туфель не будет вскоре казаться такой милой, когда придется отходить от дел и идти на пенсию. Вы очень мудры и умеете планировать будущее. Однако Вы должны быть уверенным в том, что Ваша бережливость не лишит Вас радостей жизни сейчас. В конце - концов, каждый имеет право «побаловать» себя сюрпризами.

У Вас облачное финансовое будущее (45-66 баллов). Эй, великий мот! Вам лучше приготовить зонтик, поскольку Ваша финансовая перспектива обещает дожди. Вы, вероятно, не думаете дважды, прежде чем снять деньги со счета на тот свитер, или платье, но это ведь распродажа, правильно? Действительно, очень важно потакать своим прихотям время от времени, и приобретать красивые вещи. Вы это делаете постоянно и можете пожалеть об этом в будущем.



Любовное восприятие

Начнем со стихотворения Джона Г. Сакса:

«...Так громко и долго спор вели ученые старцы далекой земли. И каждый доказывал мнение свое И каждый считал, что оно таково. Давайте не будем к ним очень строги. Они все отчасти ведь в чем-то правы. Но правду познать все же им не судьба. И истина скрылась от них навсегда» Оказывается мало иметь органы чувств нашим влюбленным. Нужно научиться еще ими поль-

зоваться: осязать, видеть, слышать друг-друга. Так же как говорят о культуре речи, можно говорить о *культуре восприятия*. Чем больше человек любит другого, или узнает окружающую природу, тем больше он находит в ней нового, а в любимом человеке – неизвестного и порой шокирующего.

Постоянные наблюдения за нашими партнерами делают наше восприятие тоньше, богатый красками мир становится для нас еще ярче. Уместно вспомнить здесь слова известного голландского остронома Миннерта: «От вас самих зависит прозрение, вам стоит только дотронуться до своих глаз волшебной палочкой под названием «знай, на что смотреть»».

Обоняние связывает человека с внешним миром. Запахи исходят от мебели, одежды, тела, да и все, существующее в природе, имеет свой запах — камни, металлы, деревья.

Обратите внимание на то, как богата палитра ароматов, которую описали литераторы, запах: сладостный, грустный, волнующий, дурманящий, отталкивающий, пряный, родной, чистый, тревожный, навязчивый, приторный, вкрадчивый, знойный... Разбирающиеся в этом люди могут описать и назвать от тысячи до двух тысяч оттенков запахов.

В тибетских монастырях, людей умеющих распознавать запахи, учили и воспитывали с детства. Они могли не только определить по запаху возраст, пол, характер человека, диагностировать заболевание, но и выявить родство отдельных людей.

Знания о могуществе ароматов уходят далеко в глубину веков. Известно, что пещерные люди в целях защиты пропитывали свои одежды дымом костра, так как запах гари всегда порождает ощущение паники, тревоги (горящий лес!) и этим отпугивал диких животных.

При археологических раскопках найдены ароматические вещества, которые приготовлены пять тысяч лет назад. В Древнем Египте знали, что каждая часть тела источает свой запах, и средства для их - готовили отдельно. Знания о запахах имелись в древней Индии и у

древних арабов.

В африканских племенах мужчины растирали некоторые травы и вещества и вдыхали их, готовя себя к бою либо к любовной встрече. От матери к дочери передавались секреты ароматов, с помощью которых женщина, насильно выданная за нелюбимого человека, заставляла его отказаться от себя. Через время, женщина сменяла один аромат на другой, и та же самая женщина становится желанной, приводя в восторг выбранного мужчину. Известно, что в прошлом, жрицы любви при храмах владели этим искусством в совершенстве.

Сегодня современная молодежь не придает такого значения запахам. И напрасно, современные научные исследования доказали:

- ▶ - для увеличения мускульной силы, необходим аммиак;
- ▶ - для стимулирования органов дыхания, необходимы ароматы березы, липы, тимьяна, лимона, эвкалипта, душицы;
- ▶ - наоборот, угнетать органы дыхания, необходимо запахами тополя, сирени, валерианы;
- ▶ - ароматы боярышника, зубровки, сирени, тополя, камфоры, а также в летнее время сосны и ели стимулируют сердечно-сосудистую систему, повышая частоту пульса и артериальное давление;
- ▶ - отдельно сосна и ель зимой успокаивают пульс, понижают давление;
- ▶ - нормализуют работу сердечно-сосудистой системы запахи дуба, березы, ванили, мяты, валерианы;
- ▶ - при коликах помогают ароматы фенхеля, майорана, мяты;
- ▶ - запах черного перца, кардамона, жасмина стимулирует мужскую потенцию;
- ▶ - улучшают настроение, действие лаванды, камфоры, герани;
- ▶ - эти ароматы бодрят, внушают оптимизм, снижают депрессию;
- ▶ - цитрусовые, розмарин и герань улучшают зрение;
- ▶ - ухудшают зрение неприятные запахи гниющих растений.

Наше настроение подвержено влиянию ароматов не меньше, чем физическое состояние. Каждый знает, какой сильный прилив чувств может вызвать запах родного дома, как переворачивает душу не только вид, но и аромат вещи, принадлежащей дорогому человеку.

Заметьте: многие религиозные обряды сопровождаются воздействием ароматов.

1). В православной церкви это ладан.

2). В буддийских храмах ароматические вещества используют не только в помещении, но и при выходе вручают каждому небольшой пакетик с зеленым порошком: стоит поджечь его, мысленно переносишься в атмосферу храма.

Наше впечатление от постоянных ароматов неосознанно, но на-

долго запечатлевается в памяти. Мужчины так же неосознанно привыкают к запаху своей женщины. Кстати, именно поэтому в зрелом возрасте женщине опасно менять духи, это может омрачить отношения с мужем.

Восприятие запахов у мужчин и женщин различное.

Женщины воспринимают запахи острее, «осознаннее», но сама власть запахов над мужчинами - сильнее.

Многие уверены, что парфюмерия способна убивать неприятные естественные запахи, а значит, делать нас более привлекательными. Это не совсем так. Прежде всего, не надо забывать, что причины неприятных естественных запахов различны. Это не только следствие пренебрежения правилами ухода за отдельными частями тела, носки, трусы и т.д.

Неопрятный запах идет ото рта, зачастую это показатель неблагополучия нервной, пищеварительной систем, или почек. Но запах изо рта сигнализирует, не только о заболевании зубов или о сбоях в пищеварении.

Запах из носа указывает на плохое состояние гайморовых полостей, слизистой носа. Ни один дезодорант, ни одни духи не заменят необходимости лечиться и соблюдать правила гигиены. Порой женщина, чтобы «перебить» неприятные запахи, не жалеет парфюмерии и тем самым делает большую ошибку. Мало того, что она накрашена как «индеец на тропе войны», неумение подобрать парфюмерию и совместить ее с собственным запахом, вызывает отталкивающее чувство у мужчин. От такой женщины, мужчины стремятся избавиться при первом удобном случае. Вы обращали внимание на то, как в тесной маршрутке, мужчины стремятся от таких женщин отодвинуться в сторону и скорей выскочить с маршрутного такси. Затем мужчина идет по улице, бормоча себе под нос «пожелания» в адрес такой женщины и «отчихивается» как собака после резкого запаха.

Запомните женщины, ваш мужчина любит глазами, но привязывается к вам – запахом, да именно чистым и приятным запахом вашего опрятного тела. Умная женщина не выливает себе на голову пол-флакона духов, она нанесет по одной капле на запястье рук и возле уха. Аромат должен быть приятный, еле уловимый и усиливать ваш естественный запах.

Так уж устроен организм, что запах с синтетическими компонентами сигнализирует мозгу о «неполадках» в окружающей среде, а это вызывает невольное раздражение по отношению к той же «хорошо» надушенной женщине. И заметьте, навязчивый запах духов и дезодорантов все больше и больше не могут выносить, не только мужчины, но и другие люди.

Хотим дать еще один совет женщинам: если вы собираетесь в лес,

а особенно к реке, водоему, не злоупотребляйте духами. Их запахи на фоне природных будут выглядеть довольно убого и грубо, а следовательно, вы также потеряете привлекательность у вашего мужчины. Жаль, что многие из нас не знают и не учитывают роль запахов в общении.

Между тем «запаховое общение» также широко распространено не только среди людей, понаблюдайте за животным миром, начиная с бабочек и кончая млекопитающими. Запахи, выделяемые одним животным для воздействия на поведение другого, носят название *феромонов*. Особенно мощно действуют так называемые половые *аттрактанты*, цель которых — привлечь особь противоположного пола, и *репелленты* — вещества, вызывающие чувство тревоги, паники, дискомфорта.

Много еще неизвестного о запахах, однако ясно, что власть запахов тем сильнее, чем меньше мы их ощущаем, осознаем. Запах, исходящий от человека, мы зачастую воспринимаем бессознательно. Нам нравятся его улыбка, походка, интеллект, но мы и не подозреваем, что эта привлекательность во многом обусловлена биологическим, «запаховым воздействием». Подчеркиваем, репелленты и аттрактанты не имеют ощутимого запаха, они действуют на уровне подсознания, и это усиливает их влияние на поведение человека.



Умный сын приходит из колледжа и его отец спрашивает: что вы сегодня проходили?

Сын. Теорию относительности Эйнштейна.

Отец. Что это еще за штука?

Сын. Представь, что ты лежишь в постели с молодой и красивой девушкой. Для тебя время проходит мгновенно. Но когда ты лежишь в той же постели со своей женой, время растягивается до бесконечности. Вот это и есть теория относительности.

Запах нашего здоровья

Вы начали встречаться с мужчиной, (женщиной) и планируете что-то «интересное» на будущее. Но вам не нравится запах. Ваше обоняние что-то улавливает, но вы не можете понять — что именно?

Дифтерию, тонзиллит, подагру, абсцесс легкого и еще примерно 40 болезней может обнаружить «невооруженный» нос врача по характерным для этих болезней запахам.

А вот созданные специалистами искусственные обонятельные анализаторы способны регистрировать до 400 оттенков веществ в воздухе, который человек выдыхает, и 350 веществ - в испарениях мочи. Проводятся исследования по установлению нормального газового состава, присущего здоровому организму, с тем чтобы в дальнейшем

можно было оценить по отдельным компонентам здоровье вашего избранного. Специалисты полагают, что такой анализ окажет неоценимую помощь в диагностике различных заболеваний и сможет сразу заменить 25 клинических проб, к которым прибегают врачи сегодня для диагностики. Выходит, что ваш нос «почувствовал» заболевание вашего друга.

Обоняние влюбленного человека

С незапамятных времен люди использовали запахи растений, всевозможные курения, благовония, чтобы «снять порчу», прогнать недуги, вдохнуть (в буквальном смысле слова) в больного жизненные силы. Не одну тайну запахов удалось разгадать целителям прошлого. Лишь только «обоняя» больного, оценивая выдыхаемый им воздух, запах его кожи, мочи, они могли безошибочно поставить диагноз.

Затем простыми ароматами укропа, тмина, лавра, эвкалипта, чеснока, лука, лечили разные хвори. В медицинских трактатах других авторов есть наименования растений, чей аромат возбуждает, бодрит, придает силу и смелость. Так же есть растения, запах которых обладает противоположным действием. Наш орган обоняния — нос — всегда считался едва ли не самым загадочным из всех органов чувств. И лишь современным исследователям удалось (далеко не в полной мере!) проследить те сложные и многозвеньевые связи, которые существуют между чувствующим запахи носом и другими органами человека.

Когда мы делаем вдох, воздушная струя поднимается к носовому своду, проходит по среднему носовому ходу и дугообразно опускается книзу, направляясь через *хоаны* (задние отверстия носа) в носоглотку. При этом часть воздуха обязательно попадает в желобовидную обонятельную ямку, расположенную в верхней носовой раковине. Всего на пяти квадратных сантиметрах (такова площадь ямки) размещается более 10 миллионов рецепторных обонятельных клеток. Своими длинными волосками, эти клетки буквально вылавливают из воздушного потока пахучие молекулы и по обонятельному нерву передают соответствующую информацию в головной мозг.

Обонятельный нерв проделывает сложный путь до корковых ассоциативных центров в височной доле и к зоне Брока. А отсюда разбегаются (их называют — центробежные) нервные пучки, которые связывают височную долю коры с вегетативными ядрами, гипоталамусом, зрительным бугром, ретикулярной формацией среднего мозга и некоторыми другими образованиями лимбического комплекса. В этих богатейших нервных связях обонятельного анализатора со многими структурами мозга и кроется разгадка влияния различных обонятельных ощущений на функции организма. Более подробно об этом написано в нашей книге «Наука совершенствования», или у других

авторов на медицинские темы.

И эксперименты, и клинические наблюдения показали: что под влиянием различных запахов, не только у влюбленных людей, изменяется частота и глубина дыхания, сила и ритм сердечных сокращений, снижается или повышается артериальное давление, активизируется либо, напротив, угнетается деятельность центральной нервной системы (**ЦНС**).

Угнетающее и возбуждающее действие запахов может оказаться чрезвычайно сильным. Вспомните запах трав, цветов, скошенного сена... Казалось бы, что может быть приятнее. Но многие пахучие вещества, вступая в контакт с обонятельными рецепторами носа, неадекватно воздействуют на гипоталамические центры, изменяют тем самым тканевую толерантность (устойчивость) и вызывают у вас аллергические реакции: крапивницу, сенную лихорадку...

Это ли не доказательство (пусть весьма и весьма негативное!), что ваш нос, а вернее, его рецепторный аппарат, способен активно влиять на работу головного мозга и через его посредство на организм в целом. А раз так, то совершенно закономерно, возникает желание узнать о связях наших носовых рецепторов (и не только обонятельных) с внутренними органами как можно больше. Немного истории....

В первые десятилетия нашего века одна за другой стали появляться работы, посвященные носовой рефлексотерапии. Наиболее серьезное исследование принадлежало французскому ученому П.Бонье. Он пришел к выводу, что на нашей слизистой оболочке носа есть определенные участки, воздействуя на которые можно влиять на тот или иной внутренний орган, по состоянию слизистой оболочки можно судить о состоянии того, или иного органа. Эти участки были названы— назобульбарные секторы. Конечно, это открытие стало сенсацией, а П.Бонье приобрел как горячих сторонников своего учения. так и горячих противников. И те, и другие бросились проверять и перепроверять данные первооткрывателя. К большой радости приверженцев и огорчению ниспровергателей, эксперименты подтвердили диагностическую и терапевтическую ценность метода, который получил название носовой центротерапии.

Данные о взаимосвязях биологически активных точек влюбленного носа, его рецепторов продолжают пополняться. В одной из монографий вьетнамские исследователи приводят неописанные ранее проекционные точки внутренних органов, расположенные на наружной поверхности носа. Мы рекомендуем вам использовать эти точки для лечения некоторых внутренних болезней. Ученый П.Бонье выявил участки слизистой носа, с которых можно получить информацию о состоянии того или иного органа и соответственно на него повлиять.

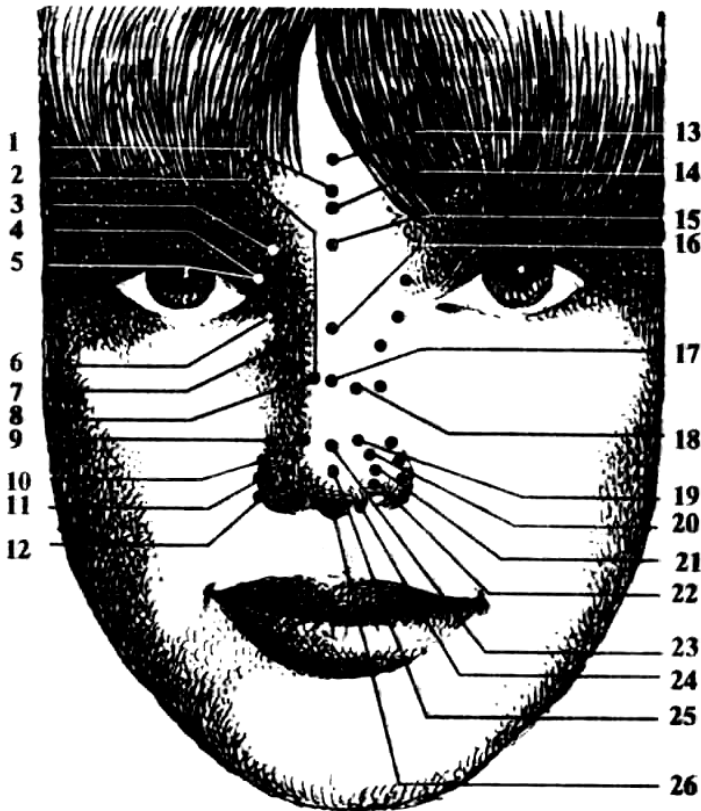


Рис.1. Проекционные точки внутренних органов на наружной поверхности носа: 1 – первая линия, 2 – вторая линия, 3 – ухо, 4 – третья линия, 5 – грудная клетка, 6 – грудь, 7 – затылок и спина, 8 – поясничный отдел позвоночника, 9 – руки, 10 – бедро, 11 – колени и голень, 15 – легкие, 16 – сердце, 17 – печень, 18 – желчный пузырь, 19 – желудок, 20 – тонкая кишка, 21 – толстая кишка, 22 – мочевого пузыря, 23 – селезенка, 24 – внутренние половые органы, 25 – почки, 26 – наружные половые органы.

Одно время прижигание, механическое и электрическое раздражение определенных участков слизистой носа довольно широко применяли при лечении болезней сердца и желудка, бронхиальной астмы, мигрени... Как выяснилось, иногда причиной эпилептических припадков может быть искривление носовой перегородки, шипы и гребни на ней, слизистые полипы, поражение придаточных полостей носа. Как только удавалось эти причины устранить, то есть привести

нос в порядок, эпилептические припадки прекращались.

Но, как выяснилось в дальнейшем, не обязательно отыскивать отдельные сектора на слизистой носа. Она настолько богата рецепторами, что можно воздействовать на любой ее участок, важно только правильно выбрать характер и интенсивность процедуры. К подобной точке зрения некоторые специалисты пришли уже в 50-е годы, объяснив полость носа рефлексогенной «ямой», через которую можно универсально влиять на весь организм. Выходит, что если ваш избранник разговаривает «в нос», то необходимо срочное, медицинское вмешательство. Вы ведь не хотите, чтобы ваши дети имели те, или иные врожденные недуги.

Однако носовая рефлексотерапия не потеряла своей практической значимости в брачных отношениях. В семье бывают различные казусы и незапланированные моменты. К воздействиям на слизистую носа прибегают, когда необходимо возбудить дыхание и сердечную деятельность, купировать тяжелые приступы ларингоспазма, при нарколептических состояниях. А, скажем, назальный электрофорез (введение различных лекарственных веществ) используется для лечения целого ряда терапевтических, нервных и других заболеваний; их перечень превысил бы сто наименований.



Дочка разговаривает с матерью.

- Этот молодой человек, очень плохо воспитан. Пока я с ним разговаривала, он все время шмыгал носом и зевал.

- Послушай мама, а тебе не кажется, что он все время пытался ответить на твои поставленные вопросы.

Осторожно, запах

Прослышав о возбуждающей силе мужского запаха на женщин, один парфюмерный магнат выпустил одеколон, в состав которого входила удвоенная доза *андростенола* - компонента мужского пота. Однако изобретение не получило поддержки прекрасных дам: «Дешевле мужикам не мыться!» — таков был их вердикт «милых дам».

Хотя Наполеон был большим любителем одеколona (в месяц он выливал на себя более 24 литра), наибольший трепет у него вызывал естественный запах женского тела. Вы помните, как в одном из писем император попросил Жозефину не купаться две недели, пока он не вернется из похода.

Половые гормоны традиционно используются в парфюмерной промышленности. Недавно зарубежные новаторы предложили добавлять их в лаки для пола и белила для потолка. Видимо, рекламные

проспекты новых товаров обещают, что в домах с такой отделкой огонь любви будет гореть вечно...

Просто информация. Американки, содержащие дома самцов игуаны, предупреждены о том, что на время их месячных с животным лучше жить на разных территориях. Или животного временно удалять, или самой временно съезжать с квартиры. Дело в том, что уже несколько женщин были изнасилованы своими любимцами, так как запах менструальной крови сильно возбудил этих животных. Так, что влюбленные мужчины и женщины держите нос «по ветру».

О роли запахов в работе, жизни и любви

Не зная уже, чем бы еще привлечь внимание друг-друга, мужчины и женщины идут на разные ухищрения. В качестве примера, мы расскажем как привлекают потребителя к своей продукции, западные фирмы. В последнее время они все активнее стали прибегать к ароматизации продукции. После того как предприимчивые предприниматели наладили выпуск пива с привкусом копченых сосисок, от покупателей просто не стало отбоя.

Искушенные в парфюмерии французы додумались до ароматизации своих стиральных порошков «Шанель № 5», а пена для ванн у них теперь источает аромат моря, нагретого южным солнцем песка и крема для загара. А дизельное топливо с запахом клубники представить себе можете? А кирпичи с ароматом хвойного бора?

Занимаясь долгое время проблемой воздействия запахов на людей, один французский ученый открыл у женщин повышенную чувствительность к некоей мускусной субстанции, которую он довольно призрачно окрестил «экзалтоид». Этот запах похож на запах ферромона, испускаемого кабаргой. Если мужчины довольно равнодушны к этому запаху, то женщины просто не могут перед ним устоять.

Поговаривают, что именно этот запах в числе прочих используют фабриканты для производства спреев и обоев для спальни. Полученный букет создает в спальне такую особую атмосферу, что у партнеров обостряется тяга друг к другу. Рецептурный состав обоев в спальне не меняется, по идее запах должен выветриваться, но он действует до тех пор, пока хозяева не решатся сменить обои.

Российские ученые тоже не раз пытались изобрести запахи, стимулирующие различные чувства человека. Но ничего путного из этого пока не вышло. Единственное открытие, которое в ходе своих исследований воздействия ароматов на психику человека удалось сделать российским энтузиастам, это касается лаков, которыми обычно обрабатывают мебель и паркет. Оказалось, что, испаряясь, они постоянно «посылают сигналы» нашему организму. И от того какой запах в вашей спальне от мебели, вы или притягиваетесь друг к другу, или становитесь совсем равнодушными. Поэтому, если вы оборудуете

спальню, кабинет или свой офис, используйте мебель, которая не покрыта лаком. Насколько станет спокойней и комфортней атмосфера в этих помещениях, вы почувствуете незамедлительно.

Мы все время подчеркиваем, свой запах должен иметь каждый мужчина и каждая женщина. Покажем это на примере с мужчинами. Каждому типу представителей сильного пола соответствует свой одеколон или мужские духи. Свежее дыхание приключений, аромат элегантности, или капелька чувственности лишь усиливают неповторимое своеобразие каждого мужчины.

1). Для сумасбродных мужчин наиболее выразительными являются ароматические композиции из ментола, лаванды и мускуса.

2). Мужчинам типа «латинский любовник» следует отдать предпочтение запаху ванили и цветов апельсина, которые усиливают их эротическое впечатление.

3). Выразителем мира «денди» прежде всего являются такие экзотические запахи, как анис и смесь ароматических трав.

4). Пылкий и естественный тип мужчин любит запах грейпфрута и яблок.

5). А элегантным путешественникам за женскими сердцами, можно порекомендовать запах леса.

Поскольку в течение последних десяти лет половая потенция мужчин снижается, в Америке и Европе вопросам влияния запахов на их сексуальное возбуждение придают большое значение.

Невропатологи исследовали влияние запахов, давали мужчинам вдыхать самые разные ароматические эссенции, а затем проверяли, как они влияют на потенцию. Результаты исследований оказались неожиданными: самым большим возбудителем стал смешанный запах тыквенного пирога с лавандой. Эта комбинация увеличивает прилив крови к половым органам на 40 процентов.

Почему эти запахи обладают таким эротическим эффектом, пока никто ответить не может. Предполагается, что они как-то связаны с доисторическим прошлым наших предков, когда прием пищи у костра и сексуальные игры происходили одновременно.

Беседуют двое мужчин. Ну никак не могу понять. Издали Указ, чтобы мужики пить стали меньше. Указ действует, а разводов стало больше. Почему так?

Второй. Да, что тут понимать! Многие мужики впервые взглянули на своих жен трезвыми глазами.

Комментарии авторов. Нет некрасивых женщин, есть мало выпитой водки.





Ваши чувства

У каждого из нас среди органов чувств есть как бы ведущий, который быстрее и чаще остальных реагирует на сигналы и раздражители внешней среды. Эта психологическая игра поможет вам расшифровать, какие органы чувств скорее «откликаются» при ваших контактах с окружающим миром. Отвечайте на вопросы «согласна» или «не согласна». В таблице обведите кружком номера тех вопросов, на которые ответили «согласна».

Тип А (видеть): 1 5 8 10 12 14 19 21 23 27 31 32 39 40 42 45

Тип В (ощущать): 3 4 9 11 16 18 22 25 28 29 30 35 38 41 44 47

Тип С (слышать): 2 6 7 13 15 17 20 24 26 33 34 36 37 43 46 48

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Обожаю ходить в сауну.
5. В автомашине для меня важен цвет.
6. Узнаю по шагам, кто вошел в комнату.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Много времени посвящаю своему внешнему виду.
9. Люблю принимать массаж.
10. Когда есть свободное время, люблю рассматривать людей.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя платье в витрине, знаю, что мне будет в нем хорошо.
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Часто читаю во время еды.
15. Очень часто разговариваю по телефону.
16. Я склонна к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самой.
18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели и знакомые.
21. Легко отдаю деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю сама с собой.
25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое говорит мне о человеке.

27. Очень часто оцениваю людей по манере одеваться.
 28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
 29. Слишком твердая или слишком мягкая постель — это для меня мука.
 30. Мне нелегко найти удобные туфли.
 31. Очень люблю ходить в кино.
 32. Узнаю когда-либо виденные лица даже через годы.
 33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
 34. Умею слушать то, что мне говорят.
 35. Люблю танцевать, а в свободное время заниматься спортом или гимнастикой.
 36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
 37. У меня неплохая стереоаппаратура.
 38. Когда слышу музыку, отбиваю такт ногой.
 39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
 40. Не выношу беспорядок.
 41. Не люблю синтетических тканей.
 42. Считаю, что атмосфера в комнате зависит от освещения.
 43. Часто хожу на концерты.
 44. Само пожатие руки много говорит мне о данной личности.
 45. Охотно посещаю галереи и выставки.
 46. Серьезная дискуссия — это захватывающее дело.
 47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
 48. В шуме не могу сосредоточиться.
- Теперь подсчитайте, в каком разделе больше кружочков,— это ваш главный тип восприятия.

Добавим, что речь человека тоже может подсказать, к какому типу он принадлежит.

Тип А (видеть). Часто употребляются слова и фразы, которые связаны со зрением, с образами и воображением. Например: «не видела этого», «это, конечно, проясняет все дело», «заметила прекрасную особенность».

Рисунки, образные описания, фотографии говорят *типу А* больше, чем слова. Принадлежащие к этому типу люди моментально схватывают то, что можно увидеть: цвета, формы, линии, гармонию и беспорядок.

Тип В (ощущать, осязать). Тут чаще в ходу другие слова и определения, например: «не могу этого понять», «атмосфера в квартире невыносимая», «ее слова глубоко меня тронули», «подарок был для меня чем-то похожим на теплый дождь».

Чувства и впечатления людей этого типа касаются, главным

образом, того, что относится к прикосновению, интуиции, догадке. В разговоре их интересуют внутренние переживания.

Тип С (слышать). «Не понимаю, что мне говорить», «это известие для меня...», «не выношу таких громких мелодий» — вот характерные высказывания для людей этого типа. Огромное значение для них имеет все, что акустично: звуки, слова, музыка, шумовые эффекты.

Сходство типов может способствовать любви, несовпадение порождает конфликты и недоразумения.

Как мы узнаем, что нас кто-то любит?

Тип А (видеть) — по тому, как на него смотрят.

Тип В (ощущать) — по тому, как его касаются, ласкают.

Тип С (слышать) — по тому, что ему говорят.

Когда неизвестно, к какому типу ты относишься и кем является кто-то, очень тебе близкий, может, например, случиться следующее.

Ей кажется, что он ее любит. Говорит ему об этом. Он отвечает: «Ерунда, с чего тебе это пришло в голову?» — и обнимает ее. Она вырывается, полная гнева, ведь он ни разу не посмотрел ей в глаза! Она говорит: «Оставь меня, сейчас не время для нежностей». Он чувствует себя огорченным: «Ты меня не выносишь, всегда держишь дистанцию».

Ссора висит в воздухе, чувства оскорблены, а вы наверняка уже распознали, что она — **тип А (видеть)**, а он — **тип В (ощущать)**. Она ищет зрительного контакта и на этой основе судит, любит он ее или нет. Он же выражает свои чувства иначе: касаясь, притягивая ее к себе. Для нее это, однако, вовсе не тот сигнал, которого она ждет, поэтому и отталкивает его, чувствует себя непонятой. Это его ранит, и ему ничего не остается, как поверить в то, что он не любим.

О, насколько было бы лучше, если бы он догадался, что глазами можно гладить, а она бы поняла, что прикосновения говорят не меньше, чем взгляды людей.



Беседуют сын и отец.

- Папа можно я пойду в кино?

- Зачем тебе это кино, у тебя дома стоят телевизор, видеомагнитофон, масса кассет. А в том кино показывают один секс и насилие.

- Папа, я обещаю, что не буду смотреть на экран, а только на то, что творится в зале.

Палитра Люшера укрепляет брак

Более полувека назад швейцарский психолог Люшер разработал метод цветовой диагностики, который прославил его на весь мир. С помощью этого метода можно определить душевное состояние человека в момент исследования. Цвет в брачных отношениях играет очень существенную роль. Исследования очень простые: вам предлагается восемь квадратов разного цвета. Ваша задача: ранжировать их по принципу «нравится - не нравится». От самого приятного к самому ненавистному. Но прежде чем начать чтение, подумайте, какой цвет вы поставите на первое место. А какой - на последнее, например, серый, голубой, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, черный.

В палитре четыре основных цвета, которые, как известно, определяют характер человека: темно-синий, сине-зеленый, оранжево-красный и светло-желтый. Плюс четыре дополнительных, которые «отвечают» за ваше состояние на момент исследования - это черный, серый, коричневый и фиолетовый.

Лечение цветом (хромотерапия) широко практикуется в наше время. О влиянии цвета на организм и нервную систему известно следующее: красная часть спектра возбуждает и согревает, синяя – успокаивает и охлаждает. По мнению психологов, если вы устали от одного цвета, надо посмотреть на противоположный. Благодаря этому изменится ваше самочувствие. Доказано, что:

- ▶ красный цвет всегда влияет на физическое состояние;
- ▶ желтый цвет - на умственное;
- ▶ голубой цвет - на эмоциональное.

То же самое касается и их оттенков.

Серый

Серый цвет — нейтральный, он не образует никаких психологических реакций: не успокаивает и не возбуждает.

Если всем цветам вы предпочитаете серый, значит, вы сознательно отгораживаетесь от внешних воздействий, чтобы сохранить идеальный покой и внутреннюю стабильность. Вы принадлежите к категории скрытных людей, не склонных афишировать свои чувства.

Если серый цвет для вас на последнем месте, вы — особа скорее агрессивная, очень деятельная и увлеченная. Вы считаете серость оплицетворением скуки, отсутствием интереса к жизни. Вы же стремитесь к ярким впечатлениям и вовсе не хотите, чтобы жизнь оставила вас на обочине. Но осторожно! Жажда новых ощущений и скрытый страх перед одиночеством могут привести к связям с недостойными партнерами. Старайтесь контролировать свои поступки, потому что только полная откровенность, искренность и безоговорочная преданность друг другу могут обеспечить тесный контакт.

Синий

Способен понизить давление, остановить кровотечение, облегчить боль при язве желудка. Он положительно влияет на позвоночник, его используют при лечении мигрени, ушибов и воспалений, так как этот цвет обладает обезболивающим эффектом. Так что, «если вы страдаете гипертонией, выбирайте одежду синих тонов».

Голубой

Этот цвет символизирует стремление к психическому равновесию. Каждый человек в состоянии расслабления и внутренней гармонии чувствует свою связь со всем, что его окружает, полную безопасность. Голубой цвет - это символ впечатлительности, привязанности, верности. Те, кто поставил голубой цвет на первое место, в минуты неудач легко впадают в уныние.

Если вы решительно отбрасываете голубой цвет, то это означает внутреннее беспокойство и желание перемен, которые помогут избавиться от депрессии и пассивности, охватывающих вас время от времени. Поможет успокоиться, если вы чрезмерно возбуждены. Этот цвет является символом спокойствия, именно такой мы представляем себе бесконечную, холодную толщу океана. Однако старайтесь не слишком долго находиться в «синей обстановке» - она вызывает чувство тесноты и создает атмосферу грусти.

Так же остерегайтесь действовать поспешно; относитесь к окружающим людям и их проблемам с большим, чем до сих пор, терпением и пониманием, доброжелательностью. Тогда будет легче найти друзей, а также обрести внутреннее равновесие.

Зеленый

Этот цвет, с добавлением голубизны, является выражением постоянства, но вместе с тем и нежелания каких-либо перемен. Зеленый — символ стабильности и инстинкта обладания, которые призваны обеспечить чувство уверенности в себе.

Выбор зеленого цвета обнаруживает потребность в самоутверждении, желание убедиться в собственной полноценности либо посредством реализации каких-то намерений, либо стараясь разными способами понравиться другим. Зеленый — это и символ жажды власти. Те, кто поставил этот цвет на первое место, в большинстве своем прямолинейны, бескомпромиссно стремятся к выполнению собственных решений, обнаруживают тенденцию к идеализации самих себя, одновременно имея склонность насильно «улучшать других».

Человек, решительно отбросивший зеленый цвет, часто жалуется, что окружающие слишком много от него требуют, чувствует себя обиженным и потерянным. Он хотел бы освободиться от тягостной апатии, но ему не хватает смелости для принятия решения. Значит, пора дать самому себе отчет о причинах этого положения вещей и либо примириться с собствен-

ной пассивностью и отсутствием стремлений, либо, что гораздо выгоднее, отказаться на принятие решений и конкретные действия.

Зеленый цвет благоприятно действует на сердце, снимает головную боль и улучшает работу печени. Это цвет природы и жизненной энергии. Всегда приятно полежать на густой траве в лесу – ощущается прилив сил. Надевайте нижнее белье зелёного цвета, если боретесь с целлюлитом.

Ярко-оранжевый

Как ни странно, не красный, а именно оранжевый цвет у нас ассоциируется с огнем. Он облегчает дыхание. И если у вас проблемы с легкими, купите оранжевые занавески. А если вы повесите их в спальне, то ваша сексуальная жизнь сразу наладится.

Красный

Красный цвет с примесью желтого — это выражение жизненной силы. Красный символизирует безудержное стремление к успеху, драматизации переживаний, ощущению полноты жизни. Это — стимул ко всякой деятельности, активности во всевозможных сферах.

Если вы помещаете красный цвет на первое место, значит, хотите интенсифицировать свои эмоциональные ощущения, действовать энергично. Однако старайтесь в каждой ситуации сохранять уравновешенность, спокойно рассматривать все «за» и «против», чтобы избежать риска бессмысленных приключений.

Цвет жаркого закатного солнца согревает и снимает воспаление. Но не злоупотребляйте им! Это может спровоцировать обострение хронических болезней. Если вы гипотоник, красный вам просто необходим. Он ассоциируется с горячей кровью, повышает давление. Если хотите быть сексуальнее, носите красные одежду и белье. А чтобы не было проблем в постели, купите ярко-красные простыню, пододеяльник и наволочку. Все, кто исключает красный цвет, делают это в основном потому, что попросту ощущают неприязнь к агрессивности.

Желтый

Характерной чертой этого цвета является прозрачность, он создает хорошее настроение. Этот цвет также символизирует пространство, а следовательно, освобождение от всего, что стесняет и гнетет.

Желтый - ассоциируется с теплыми летними лучами солнца. Желтый - своего рода психический стимулятор. Поэтому носите одежду этого цвета зимой, чтобы согреться. Желтый влияет как на солнечное сплетение, за что он и получил свое название, так и на все, связанные с ним, органы: печень, желчный пузырь, селезенку и желудок. Этот цвет улучшает зрение и полезен для кожи. Когда покупаете солнцезащитные очки, старайтесь выбрать те, у которых стекла с желтоватым отливом.

Те, кто помещает желтый цвет на первое место, обнаруживают стремление к независимости и надежду на счастливую жизнь, не отказываясь при этом от активного участия в реализации своих планов. Таким людям необходимо следить, чтобы жажда перемен не привела к погоне за иллюзорными целями, которые либо недостижимы, либо не стоят затрачиваемых усилий.

Тот, кто помещает желтый цвет на последнее место, считает его выражением поверхностности. В таком случае, желтый цвет им кажется слишком ярким, кричащим и неприятным. Противникам этого цвета не хватает определенной стабильности и психологической самостоятельности. Они часто поддаются нажиму окружения, все время чувствуют себя в опасности, нередко впадают в депрессию.

Фиолетовый

Этот цвет соединяет две противоположные краски: красную — символ импульсивной жизненной силы и захватнического инстинкта и синюю — выражение нежной преданности, верности и т.д.

Все кто любит фиолетовый цвет, легко поддаются влиянию других людей, но и сами хотели бы оказать влияние на окружающих. Чаще всего они создают вокруг себя атмосферу гармонии и согласия, однако нередко колеблются, принимая решения.

Фиолетовый - увеличивает интеллектуальную активность, но он очень опасен. Немного с ним переборщить - и вы в депрессии. Этот цвет не должен превалировать в детской комнате, поскольку может нанести вред неокрепшей психике. И вообще, постарайтесь использовать фиолетовый как можно реже, все же он «тяжеловат».

Тот, кто помещает фиолетовый цвет на последнее место, высказывает, может быть, бессознательную тоску по чувственным, эмоциональным переживаниям, а также необоснованное стремление выковырять из самого близкого человека — свой идеал. Однако вместо того, чтобы эгоистически выдвигать на первый план собственную особу и собственные потребности, лучше подойти к партнеру более объективно и терпимо. Постарайтесь узнать его как можно лучше, понять его реакцию и манеру поведения. Хочешь кого-то изменить, - начни с себя.

Коричневый

Коричневый цвет — смесь красного и желтого, обозначает чувственную впечатлительность. Люди здоровые, энергичные чаще всего помещают коричневый цвет ближе к концу. Как любимый цвет он означает сильную потребность в отдыхе и расслаблении, так как коричневый цвет, символ беспроблемной и бесконфликтной, приятной атмосферы.

Если вы считаете коричневый, наименее соответствующим цветом, значит, вы решительно отбрасываете всяческую повседневность и рутину, банальные решения. Коричневый в таком случае, это выражение повседневности и определенной унификации, от которой вы стараетесь

отделиться, подчеркивая собственную индивидуальность.

Черный

Черный цвет отражает процесс торможения, ограничения внешних воздействий, а поэтому служит символом отречения. Те, кто помещают черный цвет на первое то, часто терпят поражения в поединках с судьбой, или же пытаются противостоять тому, что приносит жизнь. Если вы помещаете черный цвет на последнее место, значит, вы не собираетесь ни от чего отказываться, но тем им рискуете, ожидая от жизни слишком многого. Нужно стремиться сохранять не только формальную зависимость, но и полную внутреннюю свободу, а для этого надо уметь от чего-то отказываться и всегда быть готовым достойно принять то, что неизбежно.

Вы никогда не задумывались, почему приобретаете одежду светлых тонов, а ваш друг - темных? Почему вам неприятно находиться в комнате с темными обоями и гораздо уютней вы чувствуете себя в помещении со светлыми стенами? Оказывается, подобные предпочтения, совсем неслучайны. Ученые доказали: окружающие цвета подспудно влияют на наше настроение и самочувствие. В вашем браке все должно соответствовать гармонии двух сердец.

Теперь поговорим о том, как на подсознательном уровне, у нас проявляются заботы, настроение, или отдельные черты характера.

Плавные овалы - острые углы

Сидя дома и мечтая, беседуя по телефону (или участвуя в заседаниях - совещаниях), мы нередко, почти не отдавая себе в том отчета, начинаем выводить на листке бумаги узоры, рожицы или геометрические фигуры. Не спешите выбрасывать свои художества! Как считают психологи, каракули могут немало рассказать о вашем характере или настроении

Спирали, круги, волнистые линии

Чужие проблемы не слишком вас заботят или вообще не интересуют, мешают вам или кажутся обременительными. Если вы вынуждены заниматься чужими делами, то пытаетесь покончить с ними как можно скорее. Почему? Все ваше внимание в настоящий момент сосредоточено на собственной персоне. Возможно, вы переживаете легкий кризис или от вас требуется принять какое-либо решение. Если вы заметили, что начинаете рисовать спирали, имейте в виду: сейчас вам необходимо особо следить за собой, чтобы не вспылить и не нанести собеседнику оскорбление.

Цветочки, солнца, гирлянды

На душе у вас вовсе не так весело, как это может показаться, скорее наоборот. Вы больше всего мечтаете о дружбе и нежности, а слова, которые вертятся на языке, невольно переносите на бумагу: «Обратите на меня внимание!» Если ваша рука начинает выводить цветочки или солн-

це, поспешите навестить хороших друзей, или по крайней мере постарайтесь в ближайшее время находиться среди людей.

Сетки

Вы чувствуете, что попали в рискованное или же просто неловкое положение. Каждая решительная, жирная линия — это атака, которую вы не решаетесь предпринять. Если под конец вы обведете свой рисунок — это значит, что с проблемой покончено, по крайней мере - внешне. Вы чаще всего склонны проглатывать обиду и раздражение. А это таит в себе опасность: у вас в душе накапливается разочарование и вы чувствуете себя все более и более несчастным.

Переплетение сердец

Вы переполнены чувствами. Хочется расцеловать весь мир. Обратите внимание: чем строже слова, которые вы произносите, тем большие масштабы приобретает рисунок. Не надо держаться так холодно и скрывать свои чувства. Вы скажите их!

Узоры, как на обоях

Острые углы и плавные овалы соединяются в мотив, повторяющийся до бесконечности. Такой узор говорит о том, что вам скучно, надоел телефонный разговор, а может быть, вообще весь ваш образ жизни. Можно начать с пустяка: скажем, выкинуть нечто экстравагантное, такое, что вы всегда хотели, но не решались сделать. Это разрушит однообразие, действующее на вас так - угнетающе.

Кресты

Они встречаются довольно часто. Женщины обычно придают им вид украшений, у мужчин они более строгих очертаний. В обоих случаях кресты выражают чувство вины, возникшее скорее всего в ходе телефонного разговора. Что-то вас тяготит: или вы себя укоряете сами, или вас упрекнул собеседник, друг, муж. Надо непременно обсудить причину — правда, не обязательно сию же минуту. В противном случае вам предстоит еще долго мучиться.

Человечки

Пусть их веселый вид не вводит вас в заблуждение. Это изображение — признак беспомощности или желания уклониться от какой-то обязанности. Люди обычно рисуют человечков в момент, когда им следовало бы сказать решительное «нет», но они не могут заставить себя произнести это слово. Так что человечка надо воспринимать как предупреждение и сказать себе: «Не сдавайся! Откажись, иначе потом будешь сокрушаться из-за собственной слабости!»

Квадраты, треугольники и другие геометрические фигуры

Ясно одно: вас легко не проведешь. У вас четкие цели и убеждения, вы почти никогда не скрываете своего мнения. Вы редко испытываете страх перед своими противниками и конкурентами. Обычно вы сосредото-

ченны. Чем более угловаты геометрические формы, тем более вы агрессивны, хоть внешне это и не всегда заметно. Это качество сковывает вашу фантазию и не позволяет вам расслабиться. Постарайтесь смотреть на вещи - проще.

Пчелиные соты

Они говорят о стремлении к спокойствию, гармонии и упорядоченной жизни. Они могут означать и желание создания семейного гнезда. Задумайтесь над последним объяснением! Вероятно, ваша проблема — в нежелании признать перед самим собой существование такой мечты. Рисунок выдает ваши скрытые мысли.

Шахматные поля

По-видимому, вы оказались в весьма неприятном или по крайней мере затруднительном положении. Вы мечтаете о ясном и надежном пути, который выведет вас из него. В данный момент не следует что-либо скрывать или замалчивать. Если такие изображения появляются часто, то вы, вероятнее всего, страдаете от скрытых комплексов.

Переплетение кругов

Мысль о стабильной связи? Возможно. Но чаще такой рисунок отражает желание участвовать в чем-то. В настоящий момент вы чувствуете, что находитесь вне событий. Может быть, хотите кому-то помочь, но не знаете, как. Или кто-то справляет праздник, а вас не пригласил. Постарайтесь уяснить, почему вы «вне игры», и как-нибудь исправить положение.



Довольны ли вы собой?

Говорят, что никакой тест нельзя считать достаточно достоверным. И все же попробуйте, ответив на вопросы этого теста, разобраться, насколько вы подвластны комплексу неудовлетворенности самим собой.

1. Мечтаете ли вы родиться заново и начать жизнь с самого начала? («Да» -4 бал. «нет» -16.
2. Есть ли у вас хобби? («Да» — 18, «нет» — 5)
3. Когда ваша работа не ладится, способны вы сказать: «Такое может случиться только со мной?» «Да» -6, «нет» -12
4. Радуетесь ли вы, узнав, что кто-то вам завидует? («Да» — 16, «нет» — 2)
5. Страдает ли ваше самолюбие, если кто-нибудь откликнется о вас, как о нудном, несимпатичном человеке?(«Да»— 3, «нет»— 12)
6. Находите ли вы утешение, узнав, что с вашим знакомым произошли те же самые неприятности, что и с вами? («Да» - 18, «нет» - 5).
7. Переживаете ли вы, убедившись, что какое-то дело идет значительно лучше без вашего участия? («Да» — 2, «нет» — 16).
8. Часто ли к вам приходит желание выиграть большую сумму в лоте-

рею или спортлото? («Да» — 4, «нет» — 20)

9. Учащается ли ваш пульс, когда вы узнаете о том, что ваши родственники или друзья сделали дорогую покупку? («Да» - 1, «нет» - 12)

10. Любите ли вы высказываться в присутствии слушателей? («Да» — 16, «нет» — 3)

Подсчитайте количество набранных очков.

Более 120 очков: вы чрезмерно довольны собою. Думается, однако, что вам очень не хватает здоровой самокритичности, способности к реальной самооценке. Попробуйте трезво разобраться и оценить это обстоятельство с помощью друзей и близких.

60—120 очков: вы в достаточной мере уверены в своих силах, однако полностью лишены чрезмерного самодовольства и самовлюбленности.

Менее 60 очков: вы себе не нравитесь? Возьмите себя в руки и наберитесь уверенности. Оглянитесь вокруг и поразмышляйте — не исключено, что вы просто себя недооцениваете.



Наследственность «прасемей»

Законодательство запрещает заключение браков, если хотя бы один из вступающих в брак признается недееспособным вследствие душевной болезни, или слабоумия. Есть множество других причин, являющихся противопоказанием к вступлению в брак даже очень любящих друг-друга мужчины и женщины. К ним можно отнести алкоголизм, хронические инфекционные заболевания, генетическую несовместимость,

явную или скрытую патологическую генетическую недостаточность обоих или одного из собирающихся вступить в брак и др.

Какой бы сильной не была взаимная любовь, мужчина и женщина должны подумать, как отразится брак на состоянии не только их здоровья, но и здоровья будущих детей (сейчас в мире рождается от 3 до 6% детей со скрытыми или явными генетическими недостатками). Поэтому перед подачей заявления в загс по-настоящему любящие друг - друга мужчина и женщина должны пройти тщательное медико-генетическое обследование, чтобы определить, насколько генетически благополучным будет их союз. Ведь может случиться, что одному из супругов (а возможно, и обоим) нежелательно или невозможно будет иметь детей. Как важно, чтобы они заранее узнали об этом!

Например, о гемолитической болезни. Гемолитическая болезнь новорожденных была известна давно. Это тяжелое заболевание крови, сопровождаемое желтухой, увеличением печени и селезенки, малокровием, появлением в крови огромного количества эритроблас-

тов — незрелых эритроцитов и т. д. Большинство новорожденных погибали внутриутробно или в первые дни жизни. Часто происходили самопроизвольные аборт, выкидыши. Гемолитическая болезнь как злой рок преследовала некоторые семьи. Только первый ребенок, и то не всегда, рождался здоровым.

В эритроцитах крови человека присутствует особый фактор "агглютиноген Д", способный при определенных обстоятельствах склеивать их, который называется резус-фактором (Rh). В среднем у 85 % людей в эритроцитах содержится этот фактор, в связи с чем их относят к резус-положительным. У остальных 15 % резус-фактор отсутствует, поэтому их относят к резус-отрицательным.

Теперь представим себе, что будущий отец резус-положительный, а мать, напротив, резус-отрицательная. Хорошо, если ребенок унаследует признаки матери. А если отца? Тогда эритроциты развивающегося плода будут носителями резус-фактора.

Если даже часть таких эритроцитов попадет в кровь матери, там начнут вырабатываться защитные резус-антитела — агглютинины. Последние, попадая в кровь плода и соединяясь с резус-положительными эритроцитами, вызывают их склеивание и разрушение, что может вызвать анемию, желтуху плода, самопроизвольный аборт. Между плодом и матерью возникает так называемый резус-конфликт.

Первый ребенок от резус-положительного отца и резус-отрицательной матери даже при унаследования признаков отца, как правило, рождается вполне здоровым. Это объясняется тем, что конфликтная ситуация в течение беременности может не достичь критического уровня.

Во время второй беременности плод развивается в неблагоприятной обстановке, созданной предшествующей беременностью, и вероятность печального исхода возрастает. Нередко молодые резус-конфликтные супруги, желая первые 2—3 года «пожить для себя», прерывают наступившие беременности абортами. Однако при этом в крови матери создается неблагоприятный резус-конфликтный фон, и когда они захотят иметь ребенка, надежды на это может быть очень мало или никакой вообще.

То, о чем мы рассказали, следует иметь в виду и молодым женщинам, имевшим добрые беременности и аборт. Хотя в последнее время разработаны весьма эффективные методы предупреждения резус-конфликта и лечения больных гемолитической болезнью, в некоторых случаях семья может так и остаться бездетной.

Прекрасно, когда у любящих друг друга людей созрело желание вступить в брак, но достаточно ли высок у них уровень интеллектуального, нравственного, эстетического и, конечно же, профессиональ-

ного совершенства, который мы называем социальной зрелостью и который необходим для создания, поддержания и сохранения семьи? Уровень физического совершенства, состояния здоровья и половой зрелости, который мы называем биологической зрелостью и который необходим для выполнения функций мужа, жены, отца, матери?

При ускоренном физическом развитии (акселерации) нынешней молодежи биологическая, в том числе и половая, зрелость наступает очень рано. Социальная же зрелость — значительно позже. Поэтому «буйствующий» половой инстинкт — еще не повод для вступления в брак, невзирая на то, что «очень хочется».

В каком же возрасте лучше всего стать мужем и женой? Вот например, какой совет давал молодым людям античный поэт Гесиод:

«В дом свой супругу вводи, как в возраст придешь подходящий.

До 30 годков не спеши, но и за 30 долго не медли...

Все обгляди хорошо, чтоб не на смех соседям жениться.

Лучше хорошей жены, ничего не бывает на свете...»

По существующему в Украине закону вступать в брак разрешается с 18 лет. Это не случайно. К 18 годам у юношей и девушек завершается формирование организма, хотя половая зрелость наступает значительно раньше. Ведь биологическая способность зачатия — недостаточная гарантия благополучного течения беременности и рождения полноценного ребенка. К 18 годам организм в целом оказывается достаточно зрелым, чтобы мужчина и женщина смогли выполнить свои функции отца и матери. К этому возрасту юноша и девушка могут получить не только среднее образование, но и профессиональную подготовку и иметь, пусть на первых порах скромную, материальную основу для совместной жизни. К тому же часто молодой семье оказывают помощь родители или близкие родственники.

При той демографической ситуации, которая сложилась у нас в стране (низкая рождаемость, нехватка рабочих рук и т. д.), можно только приветствовать браки лиц 18-летнего возраста. Но, к сожалению, этим молодым семьям придется столкнуться с рядом серьезных проблем (проблемы жилья — лучше, дефицит детских дошкольных учреждений и т. д.). Вместе с тем стране нужны не только высококвалифицированные рабочие, но и специалисты другой высокой квалификации, это техники, инженеры, учителя, врачи, ученые и т. д., которым необходимо закончить техникумы или вузы. В этом случае социальная зрелость наступает значительно позже, в 20—25 лет (необходимо учесть и службу юношей в армии). Таким образом, в связи с указанными выше причинами, наиболее приемлемым для вступления в брак является возраст 22—25 лет.

Тем, кто собирается заключить брачный союз, следует знать, что первые роды тем легче и благополучнее, чем ближе возраст женщины.

к 20 годам. Поэтому если женщина вступила в брак в 25 лет, или старше, медлить с рождением ребенка не следует.

Читатель спрашивает. Кто должен быть старше: жених или невеста? И на сколько?

Ответ. Еще не так давно считалось, что жених обязательно должен быть старше невесты. Это было обусловлено многими обстоятельствами, и в первую очередь социальным положением мужа и жены в семье. Муж — был основным кормилец, а для того, чтобы стать хорошим специалистом, нужно достичь социальной зрелости, нужен срок. Жена — существо зависимое. В ее функции входило рожать детей, готовить и кормить семью, следить за порядком в доме и т. д., для чего женщине достаточно было достичь биологической зрелости. Поэтому разница в возрасте между супругами могла быть очень большой.

Сейчас женщина более самостоятельна и независима от мужчины, социально с ним равноправна. Нередко материальный вклад жены в семейный бюджет значительно выше, чем мужа. Поскольку исчезли социальная и экономическая зависимость женщины от мужчины, сократилась и возрастная разница между вступающими в брак. Все чаще заключаются браки между одногодками или с небольшим преобладанием в возрасте одного из супругов (2—3 года). Как правило, это благополучные браки, если они возникли на благополучной социальной и биологической основе. Разница в возрасте между женихом и невестой в 10, 15, 20 и более лет, безусловно, возможна, но требует от вступающих в брак принятия seriously обдуманного решения.

Были и есть счастливые браки, в которых муж намного старше своей жены. Но это, конечно, исключение из правил. На наш взгляд, если жениху 35 лет, а невесте 20 лет, то такая разница в возрасте — условно велика. Когда супругу исполнится 55 лет, а супруге 40, эта разница даст о себе знать, и в первую очередь в половой дисгармонии. Когда жениху 60 лет, а невесте 25 лет, мы только должны посочувствовать как ему, так и ей. Деньги и положение, это еще не самое главное в жизни. Что они будут делать через 5-10 лет, когда «жених» без посторонней помощи не сможет завязать себе шнурки? А невеста через 5-10 лет, в самом «сексуальном соку», как они будут жить дальше?

Если жениху 75, а невесте 60, то разница в 15 лет не нарушит гармонии отношений. И все же, если жених или невеста старше, то желательно, чтобы не более чем на 5—6 лет.

Интересно то, и статистика семьи подтверждает, в семье где жена старше мужа на 6—9 лет, конфликтов меньше, распадаются такие семьи реже, чем семьи с разницей в возрасте супругов до 5 и более 10 лет. Мы пока не можем объяснить этот феномен «золотой середины»

Вопрос читателя. Следует ли вступать в брак людям пожилого и старческого возраста, если между ними возникло чувство любви (да, именно так!) или симпатии?

Ответ. ДА! Безусловно, следует. Ведь дети вырастают и уходят. Они хотят жить своей жизнью. Это естественно. Стариков страшит одиночество и тишина в доме. Хорошо, если на пути пожилого одинокого человека встретится такой же одинокий человек, которому тоже тяжело одному и которому тоже хочется заботы, внимания и ласки. Если такие люди захотят соединить свои судьбы,— пусть они будут счастливы.

А в том, что ваш одинокий отец, или одинокая мать остались одни, виноваты вы — дети. Ваш эгоизм, себялюбие и неумение уважать тех, кто дал вам жизнь. Многие из молодых людей забывают, что родители выполнили свой долг перед ними, вырастили, выучили, оказали посильную помощь для становления в жизни. В замен не требуют ничего, кроме внимания и уважения. А вот как выполняют долг перед родителями, взрослые дети — это уже большой вопрос? В жизни не бывает игры, только в одни ворота. Даже палка и та имеет два конца. Как вы относитесь к своим стареньким родителям, так и к вам будут относиться ваши дети, но уже с двойным минусом. В нашей жизни все взаимосвязанно.



Встретились два старых друга.

Первый. Привет, ты почему такой грустный

Второй. Да вот вчера сообщили, что у меня сын родился.

Первый. Чудак ты Вася, радоваться надо!

Второй. Все так, но сегодня об этом узнала моя жена.

Влияние наших "прасемей"

Подшло время. Молодые вступают в свою взрослую жизнь, как правило, исполненные дерзновенных желаний прожить свою жизнь по-своему, не повторив ошибок прежних поколений. Нередко они думают, что вольны «писать на чистом холсте собственной судьбы» все, что может породить их неумная фантазия. Но это только иллюзия, и иллюзорность эту много раз доказывали как социологи и психологи в своих исследованиях, так и сама жизнь. Хотеть — одно, а иметь — это совсем другое.

Соединение двух жизней — это, хотим мы того или не хотим, всегда взаимодействие укладов двух предыдущих прасемей, которые усваиваются молодым поколением либо со знаком «минус», либо со

знаком «плюс».

Ну, а что такое семейный уклад? Это сумма особенностей в организации быта семьи, в распределении семейных ролей, в соотношении прав и обязанностей членов семейного коллектива. От того, как распределяются семейные роли, права и обязанности, зависит тип уклада вашей семьи. О патриархальном укладе мы упоминали не один раз. И вы ошибетесь, думая, что он исчез из жизни, не оставив никаких следов. Элементы этого уклада сохранились до наших дней, правда, не в такой форме. Речь здесь идет не столько о господстве мужа над женой и всеми домочадцами, сколько об определенном характере распределения мужских и женских обязанностей в семье.

Как правило, элементы патриархальности можно обнаружить в тех семьях, которые ведут большое хозяйство (дом, дача, приусадебный участок), где многое делается своими руками, где имеется много специфически мужской работы (крыть крышу, возить удобрения на грядки, чинить машину и т. п.). В этом случае мужчина выполняет большинство физических трудоемких и технически сложных видов работы (ремонт электрооборудования, бытовой техники и т. д.). Так же ведет бюджет и распоряжается семейной кассой, следя за ее состоянием и выделяя супруге определенные суммы на текущие расходы.

Поле деятельности женщины ограничено, но внутри этого поля она обладает необходимым для нее суверенитетом и самостоятельностью. Например, у народов Кавказа, где патриархальный семейный уклад ярко выражен, мужчине считается до сих пор зазорным, постыдным вмешиваться в женские дела, в вопросы, связанные с питанием, ремонтом одежды и т. п.

В патриархальной семье муж «оплачивает» свою позицию лидера в решении стратегических вопросов тем, что несет всю ответственность за долгосрочное планирование. Он опекает жену, заботится о жилье, обеспечивает ее материально.

С уходом мужчин из натурального хозяйства в общественное производство (на завод, в контору и т. п.) и с эмансипацией женщин патриархальный уклад заметно сдал свои позиции. Однако он сохраняется и может даже оказаться весьма устойчивым в тех семьях, где муж — кормилец, т. е. обеспечивает материальное благосостояние семьи. При этом женщине остается роль хранительницы очага, и она ведет всю домашнюю работу, понимая, что разделить ее не с кем, так как супруг - «на промысле».

Дети в подобных семьях усваивают нормы такого уклада и, когда становятся взрослыми, искренне бывают удивлены тому, сколько сил и времени тратят некоторые супруги на то, чтобы уравниваться между собой в правах и обязанностях.

Уклад, который уравнивает мужчину и женщину, это эгалитарный

союз. В буквальном смысле слова это полное равенство мужчины и женщины во всех семейных, домашних обязанностях, т. е. каждый из супругов взаимозаменяем: ходит по магазинам, готовит пищу, моет полы и стирает, берет бюллетень по уходу за ребенком, участвует в ведении семейного бюджета. Такой союз хорош тем, что он почти постоянно поддерживает между супругами психологически комфортный баланс.

Но на практике он связан с огромными трудностями, так как требует высокой скоординированности действий, понимания с полуслова, налаженной системы взаимозаменяемости в нужный момент. Ценностная установка на эгалитарный союз, которая формируется вместе с усвоением идеала романтической любви, делает супругов чрезвычайно чувствительными (иногда болезненно чувствительными — до мнительности) к случайным и непредвиденным сбоям при передаче обязанностей и полномочий, особенно на фоне перенапряжения и усталости, когда супругам начинает казаться, что другой просто «отлынивает» от домашнего труда.

В последнее время наметились тенденции к появлению особых семейных укладов. Все чаще, хотя и не без иронии, звучит термин «матриархат», о нем мы вам тоже много рассказывали. Его признаком не обязательно является более высокий уровень образования или заработка жены-матери. Муж может получать и больше, но отдает все свои деньги в семейную кассу, которой полностью заведует жена.

Фактическое, (чаще молчаливое) согласие с монополией жены на семейную власть является для мужчины своего рода платой за освобожденность от бытовых обязанностей и хлопот. Не обращая внимания на важные семейные проблемы (устройство жилья, организация летнего отдыха, здоровье детей и т. п.), не участвуя в переоборудовании квартиры, которого требует жена, и уступая ей инициативу в переговорах с сантехниками, газовщиками, электриками, не посещая родительских собраний в школе, муж перестает быть полноправным хозяином (или совладельцем) в собственном доме, полноправным родителем и часто превращается в лучшем случае в исполнителя отдельных поручений. Но деньги должен приносить своевременно и как можно больше.

Понятно, что женщине матриархат наряду с некоторым упоением домашней властью приносит и нагрузки, от которых ее стиль руководства становится все более нервным, раздражительным, деспотичным. Относительной устойчивостью матриархат отличается только тогда, когда в семье мягкотелый от природы муж и неутомимая, сильная, энергичная жена, а амбиции обоюдно соответствуют их возможностям.

Нередко в современной социологической литературе можно встретить термин «детоцентрическая семья». Что это такое? Это семья,

стержнем, центром которой является забота взрослых о детях. Сами по себе супружеские отношения не отличаются особой страстностью и теплотой, но мать и отец сплачиваются как два сотрудника по общему делу — по воспитанию детей. Казалось бы, это идеальный уклад с точки зрения интересов ребенка. Однако и он таит в себе опасность скрытой дисгармонии.

Если в семье ребенка опекают сверх всякой меры, это грозит появлением в воспитании перекосов. Ребенок в такой семье не чувствует границ и преград своим прихотям, вырастает эгоистичным деспотом-потребителем, особенно если это единственный ребенок, на котором не лежит обязанностей по уходу за младшими, и вообще, не лежит никаких семейных обязанностей. К тому же следует учесть, что ребенку необходимо не только чувствовать любовь к себе, но и знать, что она есть между отцом и матерью. Когда же ее нет, то наряду с избыточной формируется нервозность, связанная с постоянной, скрытой тревогой за сохранность семейного треугольника, столь важного для такого ребенка. На подсознательном уровне, такой ребенок знает, что при одном родителе, например мамы, он уже не сможет получать тех социально-бытовых благ. Возможно над мамой, такой ребенок будет доминировать еще больше, «сгонять» на ней свою злость, что не имеет того, что есть у более благополучных детей.

Дальнейшая жизнь таких детей, когда они стали уже взрослыми, сопряжена с многими семейными трудностями. Не сумеют понять, простые житейские истины, не приспособятся к нормальным формам и ритмам, уже своей, новосозданной семьи, покатаются по социальной лестнице — в низ. Наша жизнь, либо - лечит, либо — калечит.

Современная супружеская семья — это либо бездетная семья, либо семья с одним ребенком, который почти постоянно находится где-то вне семьи. Например, у бабушки, на пятидневке в детском садике, на продленке в школе, в институте, но в другом городе. Эгоистическая ориентация взрослых на себя в таких семьях, как правило, ведет к разладу: взаимные неудовлетворенные претензии двух родителей неминуемо накапливаются, и возникают две новые супружеские семьи, на месте старой.

Появляются новые различия между супругами, они быстро всплывают: кто-то привык обедать в комнате, а кто-то — на кухне; кто-то — в полдень, а кто-то — ближе к вечеру; кто-то перед сном всегда смотрит программу «Время», а кто-то предпочитает прогуляться и подышать вечерним воздухом. Новые семьи, это как правило, всегда новые проблемы.

Итак, для согласования ожиданий, проектирования собственного уклада нужно не только припомнить, но и проанализировать опыт своего детства и постараться отдать себе отчет в том, как он влияет

на нас. Решить, что мы хотим использовать из этого опыта в своей собственной семейной жизни, а что — нет.

Сложнее обстоит дело с согласованием разных манер поведения и общения, в основе которых лежит отношение как к другим людям, так и к себе, к своей подруге (другу).

Что же из этого следует? Да то, что несоответствие укладов прасемей можно (и конечно же, нужно) преодолеть, если подходить активно, творчески к задаче созидания собственного уклада, учитывать те несоответствия ожиданий и представлений, которые усвоены супругами с детства невольно, бессознательно. Можно ли винить человека за то, что он не волен был контролировать и менять? Конечно же, нет. Разве виноват он (муж) в том, что даже мусор в его доме всегда выносили женщины — бабушка, мать, сестра, а мужскими делами считались только те, которые совершались за пределами дома. И разве виновата она (молодая жена) в том, что совершенством в кулинарном искусстве в ее семье и для женщин, и для мужчин считалось только приготовление котлет с вермишелью? А лично она сама умеет только жарить куриные яйца на газовой плите, а на примусе — у нее все сгорает.

Если мы не понимаем этого, если мы не учитываем произвольности усвоения семейных традиций, мы, как правило, возмущаемся, обижаемся шумно или тихо, но не идем к сближению при условии, что мы хотим этого сближения. Авторы книги все время повторяют, как мы думаем, к чему стремимся, так и действуем.

Психологический анализ причин супружеских размолвок показывает, что слишком часто современные супруги недооценивают значения прасемейных укладов, влияния родительских образцов на их собственную жизнь. Это происходит, видимо, по двум причинам.

Во-первых, молодые стремятся внушить самим себе и друг другу, что они вполне взрослые, а следовательно, свободные от родительского влияния — люди. И тогда это влияние происходит как бы помимо их воли, помимо сознания, они сопротивляются.

Во-вторых, воспетый современным искусством идеал романтической, эмоциональной любви заставляет рассматривать быт как что-то несущественное и приземленное. Любовь, танцы, цветы и дискотеки, это для нас, а приготовление еды, грязная посуда, неубранная постель и неоплаченные счета за коммунальные услуги — это не для нас.

Нередко прекрасным дамам, идеал романтической любви противопоставляется в их незрелых умах, скучной прозой повседневных забот. Возникает иллюзия, миф, что совместности можно достичь автоматически — достаточно горячо и преданно любить друг друга, а уж все остальное образуется само собой. И вот муж «глочет» свежие газеты во время завтрака с пережаренной яичницей за столом и не обращает

внимание на молодую жену. Наша молодая жена «усматривает» в этом пренебрежение и охлаждение к ее персоне, т. е. сигнал об утрате своего влияния и ослаблении эмоциональной любви. В результате недооценка силы укладов и их привычек может обернуться для молодых супругов неверными выводами и неоправданным решением о прекращении брака. Все, кричит она, ты меня не любишь, я собираю свои вещи и ухожу к своей маме. Можешь мне больше не звонить. Как быть и что делать молодому супругу, мы рассмотрим в других разделах нашей книги.



*Разговаривают две соседки по даче.
Молодая – взволнованно. Представляешь,
мой муж пошел на речку топить кошку.
Пожилая – спокойно. Не переживай, скоро
вернется, ведь до речки, ходу всего 5 минут.
Молодая. Я бы не волновалась, но наша кошка
еще час назад пришла домой вся мокрая.*

Психологический феномен личности

О любом из вас, наши читатели, можно рассказать очень многое, но прежде всего то, что каждый из вас — это *личность*, т. е. человек, наделенный особыми психическими свойствами, познающий и преобразующий мир и занимающий определенное место среди других людей в обществе.

Никогда не было и не будет на земле человека, похожего во всем на вас, абсолютного двойника, и эта ваша неповторимость не случайна. Эта одна из закономерностей развития личности. Однако человек не рождается личностью, ею он становится постепенно, и этот процесс занимает многие годы.

Давайте же разберемся в том, что мы понимаем под словом «личность», какие условия определяют ее формирование и как это увязывается с браком. Для этого необходимо в первую очередь выяснить, кем же, если не личностью, рождается человек, с чего начинается история личности. Всякий живой организм представляет собой не сумму отдельных органов, а такое *единство*, в котором все составные части связаны между собой и зависят друг от друга. Если нарушается жизнедеятельность какого-либо органа, то это не может не отразиться на деятельности всего организма, потому что нарушается его единство.

Таким образом, всякое отдельное живое существо целостно и неделимо. Чтобы подчеркнуть это, мы говорим, что оно есть *индивиду* (в переводе с латыни значит «неделимое»).

С того момента, как человек начинает осознавать себя как лич-

ность, он анализирует свои поступки, отмечает свои достоинства и недостатки, намечает пути собственного развития. Особенно активным «самостроительством», человек обычно занимается в юности, и эта работа, пожалуй, как ничто другое, щедро вознаграждает его.

Так, под влиянием всех тех условий, о которых мы говорили ранее индивидиум превращается в человеческую личность.

Подобно тому, как индивидиум — единство органов и жизненных функций организма, так и личность — тоже единство, но высшего порядка. Это единство деятельности и сознания человека, а так же его отношения к миру.

Наш живой организм состоит из миллиардов клеток. Каждая из которых сложно устроенная частица, содержащая ядро и цитоплазму. В ядре клетки находятся особые образования — хромосомы, которые включают в себя гены.

У каждого человека, или вида животных и растений свой набор хромосом, и по форме и по размерам. Различны и материальные носители наследственных признаков — гены. У человека в одной клетке их не менее ста тысяч, соединенных в длинные нити. При этом каждый из нас генетически индивидуален. И еще: практически каждая клетка содержит в себе полный для живого существа - набор генов.

Каждый ген, а их у человека от 30 до 100 тысяч, располагается в хромосомных парах. Один из них переходит от отца, другой — от матери, и оба передают своему потомку свои признаки. Словом, зашифрованные в геноме, (это совокупность генов человека) младенца «инструкции» влияют как на его внешние данные (рост, форму лица, цвет волос и т. д.), так и на интеллект, восприимчивость к болезням, продолжительность жизни.

Если научиться читать генетические послания, удастся понять причины наследственных заболеваний, которых в настоящее время насчитывается около трех тысяч. Обладание информацией о геноме человека может стать ключом для решения многих медицинских проблем.

Коллективная направленность преобразует личность человека, дает ему возможность раскрыться во всем своем духовном богатстве, проявить свои способности, развить и укрепить ценные нравственные качества. Некоторые считают, что коллективист, это человек, который во всем поступает собственными интересами, привычками, потребностями ради интересов коллектива. *Это неверно.* Дело в том, что у коллективиста во многом изменяются и личные интересы: дела и заботы коллектива становятся близкими ему и как бы сливаются с личными интересами и переживаниями если совпадают с его желаниями. Стремление к успеху общего дела превращается в потреб-

ность. Такая направленность дает простор развитию личности: человек не замыкается в узком кругу эгоистических интересов, стремится решать задачи, важные для целого коллектива, у него появляется бескорыстная заинтересованность в деле. Простота в обращении с окружающими, правдивость и искренность, активная деятельность на благо коллектива — эти особенности личности свойственны людям с коллективистической направленностью.

Такие люди успешны не только в работе, общественной жизни, но и в семье. Когда слова и дело составляют единое целое, это залог вашего успеха. Формирование такой личности происходит в семьях, или в конкретно-исторических условиях жизни общества; ведущая роль в этом принадлежит воспитанию. Воспитание направляет и организует развитие личности в соответствии с целями, которые ставит перед собой семья и общество. Не даром в народе говорят: «Яблочко от яблони, далеко не катится», или «Что посеешь, то и пожнешь».

Как вы относитесь к своему здоровью?



Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своем здоровье должны заботиться только люди среднего, или старшего возраста. И в молодости человек должен беречь свое здоровье, иначе старость он встретит далеко не в лучшей форме. Гармонично развитый человек должен быть спортивным, подтянутым. Не случайно древние говорили: «В здоровом теле — здоровый дух».

1. Как известно, нормальный режим питания, это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у вас?

- а) именно такой, к тому же едите много овощей и фруктов;
- б) иногда бывает, что обходитесь без завтрака или обеда;
- в) вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли вы?

- а) нет;
- б) да, но лишь 1—2 сигареты в день;
- в) курите по целой пачке в день.

3. Употребляете ли вы спиртное?

- а) нет;
- б) иногда выпиваете с приятелями или дома;
- в) пьете довольно часто, бывает без повода, среди бела дня.

4. Пьете ли вы кофе?

- а) очень редко;

- б) пьете, но не больше 1—2 чашек в день;
- в) не можете обойтись без кофе, пьете его очень много.
- 5.** Регулярно ли вы делаете зарядку?
 - а) да, для вас это необходимо;
 - б) хотели бы делать, но не всегда удается себя заставить;
 - в) нет, не делаете.
- 6.** Вам доставляет удовольствие ваша работа?
 - а) да, вы идете на работу обычно с удовольствием;
 - б) работа вас, в общем-то, устраивает;
 - в) вы работаете без особой охоты.
- 7.** Принимаете ли вы какие-то лекарства?
 - а) нет;
 - б) только при острой необходимости;
 - в) да, принимаете почти каждый день.
- 8.** Страдаете ли вы от какого-то хронического заболевания?
 - а) нет;
 - б) затрудняюсь ответить;
 - в) да.
- 9.** Используете ли вы хотя бы один выходной день в неделю для физической работы, туризма, занятия спортом?
 - а) да, а иногда и оба дня;
 - б) да, но только когда есть возможность;
 - в) нет.
- 10.** Удачен ли ваш брак?
 - а) да;
 - б) не особенно;
 - в) не удачен.
- 11.** Удовлетворяет вас ваша интимная жизнь?
 - а) да;
 - б) не совсем;
 - в) нет.
- 12.** Как вы предпочитаете проводить свой отпуск?
 - а) активно занимаясь спортом;
 - б) в приятной, веселой компании;
 - в) вы еще не использовали отпуск за прошлый год.
- 13.** Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас на работе или дома?
 - а) нет;
 - б) да, но вы стараетесь избежать этого;
 - в) да.
- 14.** Есть ли у вас чувство юмора?
 - а) ваши близкие и друзья говорят, что есть;

- б) вы цените людей, у которых оно есть, вам приятно их общество;
в) нет.

«Цена» ответов: **А = 4, Б = 2, В = 1.**

От 38 до 56 очков. У вас есть все шансы дожить до ста лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у вас хорошее самочувствие. Если вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность, активность до глубокой старости... Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме. Не лишаете ли вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться вам слишком пресной. А радость — это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе — необязательный атрибут для приятной беседы... У вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые ваши привычки с годами иметь последствия для вашего здоровья? Пересмотрите ваш образ жизни, взвесьте, достаточно ли вы занимаетесь спортом, не слишком ли увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе...

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит прежде всего от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на ваше здоровье или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если вы пока не бегайте по врачам, то это «заслуга» только вашего крепкого организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.



Пожилой мужчина из серии «Буратино в возрасте» пришел к молодому доктору.
- Доктор, у меня что-то случилось с моей потенцией, сколько не смотрю на свою голую жену, ни какой реакции.
- А вы давно знакомы со своей женой?
- Очень давно. С детства ее помню. Когда на руках качал ее маленькой, она всегда любила меня по лысина гладить.



Психология брачных ожиданий

Если бы нам нужно было определить основную причину, из-за которой распадаются семьи, мы бы сказали, что в основе всего лежат ожидания, которые мы вначале возлагаем на супружескую жизнь. Каждому из нас понадобилось в среднем от 20 до 30 лет для того, чтобы сформулировать для себя, какой должна быть семейная жизнь, и нам кажется, что мы знаем, чего именно хотим, когда наконец принимаем решение. Желаем ли мы копировать те отношения, что существуют между нашими родителями, или же, наоборот, полностью хотим избежать подобного, в любом случае у нас есть четкое представление о браке. Вот здесь и начинаются, незапланированные проблемы. Все могло бы пойти по-другому, если бы мы могли пойти и купить себе супруга так же, как мы приобретаем, дом, пальто, или новый автомобиль. В этом вопросе у нас имеются четкие пристрастия и пожелания. И большинство из нас тратят немало времени на поиск такого дома, пальто, или машины, которые бы в максимальной степени соответствовали всем нашим пожеланиям.

Мы обращаем внимание на цену, внешний вид, а у машины еще и на пробег, торговую марку и специальное оборудование. Вне зависимости от уровня наших доходов мы выбираем очень осмотрительно. Если мы к примеру, покупаем машину в фирменном центре, мы подолгу беседуем с продавцами и отгоняем эту машину к старому и доверенному автомеханику для тщательного осмотра. Если же мы покупаем автомобиль в автосалоне у дилера, мы также в первую очередь смотрим на его деловую репутацию, равно как и на репутацию самого производителя.

Когда авторы книги покупали свою последнюю машину, то *точно* знали, как именно она должна выглядеть, работать и сколько денег мы можем на нее потратить. Каждый из нас твердо стоял на своем и обошел несколько автосалонов, до тех пор, пока не нашел такую, в которой сочеталось именно все то, что ему хотелось бы получить. И даже тогда подолгу расспрашивали продавца обо всех особенностях технического обслуживания и гарантии на данную вещь. Мы уже четко представляли себе, что купили и чего именно нам следует ожидать в дальнейшем от такой машины.

А в браке? Ведь мы не можем просто пойти в магазин и выбрать, (читай купить) себе мужа, или жену. В «приобретении» супруга, или жены все обстоит совсем не так. Здесь все происходит с точностью - до наоборот. Разумеется, есть и кое-какие общие черты, само собой. И в отношении автомобилей, и в отношении супругов у нас имеются

четкие представления — чего именно мы желаем и чего ждем от них. Но вот на этом вся похожесть и заканчивается.

В выборе партнера мы руководствуемся эмоциями, а не фактами и логикой. Мы не принимаем взвешенных решений. Мы влюбляемся без памяти именно тогда, когда меньше всего этого ждем. Вчера все было хорошо до 20 часов вечера, а в 20час.10 мин.: «Я уже поверила в любовь с первого взгляда! Когда он вошел в ресторан, я сразу сказала подруге: «Вот мой будущий муж!»»

Или может так: «В первый раз, когда я ее увидел, я просто потерял дар речи, но уже через секунду твердо знал, что именно с этой женщиной я хотел бы провести остаток своих дней».

А может вот так: «Моим детям она нравилась, и я понимал, что она будет им хорошей матерью».

Смешно слышать о причинах, по которым мы решаем вступить в брак. Конечно, есть и такие люди, которые тратят на выбор будущего супруга достаточно много времени, однако большинство не уделяет этому и самого минимального срока. Мы охотно и горячо бросаемся принимать жизненно важное решение, даже не задумываясь о старом как мир правиле: «Покупатель! Будь осмотрителен!» Единственная гарантия, которую мы получаем в этом случае, слова работника Загса или священника: «Пока смерть не разлучит вас!»

Способен ли кто-нибудь, находясь в здравом уме и твердой памяти, покупать таким образом дом, пальто, или машину?

Только представьте себе, что вы увидели на улице дом, или автомобиль с надписью «продается» и тут же решаете, что вот на этой машине вы хотите проехать до конца своей жизни только потому, что у нее такой красивый серо-голубой цвет. Несмотря на то, что сама подобная мысль кажется невероятной, это не сильно отличается от тех соображений, которыми мы руководствуемся при создании семьи.

Но давайте припустим, что мы умнее подавляющего большинства людей. У нас было достаточно времени, чтобы спокойно обдумать все цели, которые мы преследуем, вступая в брак. Мы много лет в мыслях «ходили по супружеским магазинам» и прекрасно изучили, что представляет собой противоположный пол. Мы даже крутили романы с несколькими дюжинами потенциальных супругов, мы бросали их, а они бросали нас. За последние годы «молодой разгульной» жизни, мы уже стали такими умудренными и осмотрительными, что буквально после пары свиданий можем предсказать любые проблемы, которые могут возникнуть в отношениях с той или иной конкретной личностью.

И вот в один прекрасный день мы встречаем на своем пути «его, или ее», это само Совершенство. Неохотно мы начинаем ловить себя

на мысли: «Возможно, на этот раз... мне повезет». Не будем описывать период знакомства и первые дни свиданий.

Выяснилось, что мы оба не терпим лжи. Мы без конца беседуем и находим друг в друге все больше и больше общего. Мы принадлежим к одной общественной социально-экономической прослойке. У нас одинаковое духовное мировоззрение и понятие морали. Мы много смеемся и нам нравится одинаково проводить время. Мы оба (или никто из нас) хотим (не хотим) детей. Мы даже одинаково хотим всю жизнь прожить в этом городе. Наши семьи понравились друг другу. Физическое притяжение между нами подобно силе атомного взрыва. Боже, это именно *это то, что нужно*, говорит каждый сам – себе. Мы вместе уже целый год и теперь уверены друг в друге. Какая у нас будет общая семья!

Мы рассказываем всем и каждому, как мы похожи. «Мы одинаково думаем практически обо всем! — кричим мы повсюду. — У нас одни и те же запросы, взгляды и ценности».

«Вот на этой-то почве и могут появиться проблемы», — иногда предупреждают нас знакомые. «Ну, конечно! Разумеется, трудности бывают у всех. Мы *это* знаем! Но мы так здорово общаемся друг с другом, что легко их преодолеем. Вот увидите».

Уверенность в том, что *мы влюблены*, позволяет нам спокойно переоценивать свои способности находить общий язык. Любовь преодолет любую преграду, это все знают. Проблемы? Раз плюнуть!

И правда в том, что с любовью можно разрешить любые проблемы. Но читатель скажет, что проблемы можно разрешить, даже если *любви нет*. Просто надо знать, как это делать. Да, вы правы.

Помните, одна из самых главных проблем закладывается в фундамент семьи, в самом начале ее создания. Большинство из нас вступает в брак с невысказанными мыслями и пожеланиями в голове. Давайте вместе назовем эти мысли и пожелания, «мысленный брачным контрактом». Большинство из будущих супругов полагает, что наш супруг (а) держит в своем мозгу точно такой же документ.

Этот «мысленный контракт», который каждый из нас прячет внутри себя, может выглядеть примерно таким образом:

Контракт

1. *Настоящим я подтверждаю свое желание предоставить тебе всю свою жизнь и власть над ней. Все – ради тебя.*

2. *Я провозглашаю свое право быть счастливым, зная отныне, что ты согласен (а) делать для этого все тоже – самое*

3. *Я стану твоим единственным другом, и у меня не будет никаких других друзей кроме тебя.*

4. *Отныне я ожидаю от тебя, что ты начнешь удовлетворять*

все мои потребности.

5. В ответ я попытаюсь удовлетворять все твои потребности. Это дает мне право советовать тебе и контролировать тебя, поскольку я знаю, что для тебя лучше.

6. Учитывая, нашу ответственность друг за друга, мы обязаны разделять настроение другого. Если ты станешь испытывать гнев, я также буду гневаться. Я опечалюсь, когда ты опечалишься, и ожидаю такой же печали в тебе, когда опечалюсь я. Если один из нас начнет испытывать беспокойство, то другой также обязан беспокоиться. Никто не имеет права веселиться до тех пор, пока мы не сможем это сделать вместе, вне зависимости от того, насколько это затянется — хоть навсегда.

7. Поскольку ты являешься наиболее важной персоной в моей жизни, то, если мне когда-нибудь будет плохо, это, безусловно, будет твоя вина; таким образом, на тебя возлагается ответственность всегда пытаться поддерживать мое хорошее настроение.

8. Наши подписи под данным «мысленным контрактом» слагают с нас всякую ответственность за нас самих, которая имела место быть до этого. Ты – это Я, а Я – Это ты.

Подписи:

Он: _____

Она: _____

Вдумайтесь в свои мысли и пожелания. Мы имеем все основания утверждать, что никто из нас не согласился бы подписать подобный «мысленный контракт», как юридический документ, если бы таковой был представлен ему еще до свадьбы. И тем не менее большинство из нас, обманывая самих себя такими ожиданиями, искренне ждет, что брак «обязательно сделает нас счастливей».

Заметьте также, что в большинстве пунктов «мысленного контракта» один из будущих супругов слагает с себя всю ответственность и передает ее в руки своей второй половины. Нет сомнения, что если это будет действительно так, то иначе как чудом из чудес это не назовешь. Только подумайте, что за роскошь — иметь кого-то, чьей единственной целью в жизни является организация вашего счастья, чего бы ему это ни стоило!

В качестве дополнительной награды в этом случае можно упомянуть и возможность сваливать всю вину за любые свои неприятности на супруга (у). «Если я состою в браке и я несчастлив(а), то значит, у меня несчастливый брак, и это целиком твоя вина. Ты должен (а) был сделать меня счастливым. Так написано в мысленном контракте, который мы подписали».

Вы в жизни никогда не услышите ни от кого подобных слов, потому что звучит это явно несправедливо, и тем не менее очень многие из нас под-

сознательно думают именно так.

Первый пункт «мысленного контракта», «Настоящим я подтверждаю свое желание предоставить тебе всю свою жизнь и власть над ней», звучит абсолютно беспечно. Наверное, временами такой контракт может стать великолепной «отмазкой» перед подругой: «Света, я бы с радостью пошла бы с тобой в твой спортивный клуб, но мой муж не разрешает мне отлучаться вечером».

Однако, если муж действительно *не позволит* жене уходить из дома по вечерам, мы с уверенностью можем сказать, что эту пару впереди ждут большие трудности. Когда один человек властвует над другим, в их отношениях нет взаимного уважения, и подчиненная сторона рано или поздно наверняка захочет восстать против своего угнетателя. Единственным возможным исключением из общего правила здесь может быть традиционная религиозная семья, в которой жена по доброй воле признает за мужем право устанавливать собственные правила. Мы знаем несколько вполне счастливых пар, которые подходят под такое определение, но оно действует только в том случае, если обе стороны честно соблюдают свои условия «брачной сделки».

Большинство же из нас чувствуют себя комфортно при равноправных отношениях. Но в таком случае на нас ложится обязанность принимать большое число решений и помногу обсуждать взаимные потребности и желания. Мы *желаем* соблюдения баланса прав и обязанностей, однако при этом совершенно не хотим тратить время и силы на достижение подобного баланса.

Однако нельзя одновременно выбрать и то и другое. Если вам хочется делить все пополам, вы должны смириться и с необходимостью поддерживать постоянный диалог с супругом, идти с ним на компромиссы, договариваться и общаться с взаимным уважением. С другой стороны, если вам требуется взять всю власть в свои руки, вам придется возложить на себя и обязанность «сделать вашего супруга счастливым». Если вы хотите стать безответственной стороной, вам следует забыть о самостоятельности и научиться наслаждаться свободой, связанной с отсутствием необходимости принимать решения. Это будет своеобразная торговая сделка.

Если вы решаете предоставить своему супругу всю власть над вашей жизнью (несмотря на то, что мы настоятельно рекомендуем так не поступать), вы можете потом ссылаться на второй пункт контракта, который гласит: «Я провозглашаю свое право быть счастливым, зная отныне, что ты согласен(на) делать для этого все».

Нам известно немало мужчин и женщин, разделяющих подобные мысли. Они кажутся совершенно потерянными, злятся если их вторая половина начинает заниматься какой-либо деятельностью без их участия. Такое впечатление, что брак и семейная жизнь являются

для них единственным источником радости в жизни, а их супруг (а) — единственным человеком, который может им ее доставить. Боже мой, скажет читатель, какая ужасная идея! Многим страшно даже подумать, какой стала бы их жизнь, если бы все их радости и удовольствия целиком зависели от партнера.

Само собой, временами бывает трудно. Но мы встречали немало людей, способных постоянно чувствовать себя счастливыми или несчастными вне зависимости от того, состоят они в браке или нет. Люди или умеют наслаждаться жизнью, или нет. Создание семьи абсолютно не влияет на этот факт. Равно как и возраст. Старые, молодые, женатые и холостые — мы сами делаем себя счастливыми, или наоборот. В одном только мы твердо убеждены: никто не может сделать этого за нас.

Тем не менее мы не раз слышали, как люди начинают обвинять во всех своих проблемах своих супругов. Матери несчастливых жен очень часто восклицают: «Вы знаете, Катя была так счастлива, когда жила дома под одной крышей с семьей. До того, как она вышла замуж за Федю, она всегда смеялась и выглядела такой беззаботной! Он стал причиной всех ее несчастий!»

Несмотря на то, что подобное утверждение может быть не лишено оснований, скорее всего сама Катя была счастлива дома по той причине, что вся семья сдувала с нее пылинки. Родители, которые стараются сделать жизнь своих детей абсолютно безоблачной, могут сознательно или невольно ограничивать их возможности для личностного роста и развития самостоятельности. Вне зависимости от того, с кем связывают их дети свою жизнь, им никогда не удастся найти такого супруга, который носился бы с ними так же, как это делали любимые папочка и мамочка. Для тещи с одной стороны, а для родной матери с другой стороны, всегда будет казаться, что и с их взрослыми детьми обращаются не так, как им бы хотелось.

Теперь перейдем к третьему пункту контракта, который гласит: «Я стану твоим единственным другом, и у меня не будет никаких других друзей».

Женщины чаще, чем мужчины, совершают подобную ошибку, хотя мы знаем, что этим одинаково грешат оба пола. Мы можем быть лучшими друзьями друг - друга, если создаем семью, но только не *единственными* друзьями в этом мире.

С одной стороны, мы не можем думать так же, как представители противоположного пола. Как бы женщины ни старались, они не могут представить себе, что происходит в мозгу у мужчины в данный момент. Точно так же и мужчины не в состоянии проникнуться моими мыслями в ощущения женщин. Мужчины с легкостью понимают других мужчин. Равно как и женщины — других женщин.

Прислушайтесь к компании женщин, отделившейся на вечеринке от мужчин. Вы почти наверняка услышите, как кто-нибудь произносит: «Я не

могу поверить в то, что он не понимает мои мысли, он чурбан, если не в состоянии понять то, что я хочу. Все собеседницы обычно дружно кивают и начинают в свою очередь делиться своими историями про то, как их огорчает мужское поведение. Мы в свою очередь должны сказать:

- 5% догадываются, о чем мыслят женщины;
- 10% предполагают, что чувствуют женщины;
- 85% мужчины никогда не знают, что чувствует их женщина.

А теперь давайте послушаем, о чем говорят мужчины на той же самой вечеринке. Похожи ли их разговоры на разговоры женщин? Ни в коем случае. Они станут говорить о спорте, о политике или о своей работе. Женщины злятся, им весьма *хотелось бы*, чтобы мужчины начали обсуждать поведение и красоту женщин, их платье и украшения. На «худой конец» женщинам безумно нравится хотя бы просто находиться в мужской компании, но при условии, что никто даже и не подумает заговорить об мужских ощущениях, переживаниях и взаимоотношениях!

Поэтому людям нужны друзья одного с ними пола. Каждая из ваших подруг занимает определенную нишу в вашей жизни. С одной вы разговариваете о детях и соседях. Другим женщинам всегда нравится обсуждать мужчин. Кое-кому приятно углубиться в разговор в такие проблемы, как феминизм или политика. Одни мягки и податливы, другие жестки и прямолинейны. Некоторым искренне интересно слушать то, что явяговорите. Другие не дают вам слова сказать, сами болтают без остановки, однако с ними очень весело. Несмотря на то, что вы дорожите ими всеми без исключений, вы бы прокляли все на свете, если бы вдруг оказалась на необитаемом острове только с какой-то одной из них.

Мы утверждаем, что можно хранить верность супругу и одновременно наслаждаться обществом других друзей — мужчин или женщин. Порой доверие и дружба очень много стоит в этой жизни. Жаль, но количество внебрачных связей, которые мы видим повсюду и сами участвуем в этом, приводит к тому, что в слове «дружба» между мужчиной и женщиной, многие видят завуалированный секс: «Нет, мы не можем верить в их дружбу. Взгляните только на него и на нее — оба изменяют друг - другу».

Мы не отрицаем 100%, что подобное не случается, «в жизни много, чего не понятного, мой друг – Горацио». Хотим обратить ваше внимание на то, что честность и открытость должны стать основой дружбы, когда у нас имеются друзья обоих полов.

Так что же выходит? Нужно вычеркнуть третий пункт из контракта раз и навсегда. Вы станете дружить с другими людьми, может немного меньше чем с милый мужем.

Как насчет утверждения номер 4: «Отныне я ожидаю от тебя, что ты начнешь удовлетворять все мои потребности»? Идиотизм, не так ли? Гораздо лучше будет сказать так: «Любую мою потребность, которую я, возможно, смогу удовлетворить сама, я буду удовлетво-

рять сама. Мне будет очень приятно, если ты мне в этом поможешь. Кроме того, я всегда готова идти на компромисс и делить все обязанности поровну».

С таким утверждением перекликается и пункт номер 5: «В ответ я попытаюсь удовлетворять все твои потребности. Это дает мне право советовать тебе и контролировать тебя, поскольку я знаю, что для тебя лучше».

Очень легко попасться в эту ловушку, особенно женщинам. Они стараются быть хорошими, предупредительными и заботливыми женами и в порыве искренней любви против своей воли превращаются в няnek для своих мужей. Если взять и приготовить мужу роскошный обед — хорошее проявление любви и заботы. Однако требовать от человека, чтобы он постоянно ел только жаренную яичницу, или вегетарианскую пищу, — это уже чересчур.

У женщин есть удивительная способность подмечать чужие потребности и желания. Действует по принципу: «В своем глазу, бревен не видно, зато в чужом — даже соринки подмечают». Женщина за обеденным столом всегда заметит, как кто-нибудь, например, ищет соль, и тут же передаст ему солонку. Однако не стоит забывать, что та же женщина, замечает вообще все и иногда превращается в некое подобие контролера или сторожа. Забывая простую фразу: «Воспитанность заключается не в том, чтобы не пролить соус на белую скатерть, а в том, чтобы не заметить ранее пролитый соус на белой скатерти».

Женщины способны давать своим мужчинам «хорошие советы» по любому поводу, начиная с того, что ему есть, и кончая тем, как ему следует выполнять ту, или иную работу. Многие говорят: «Нет ничего такого, чего бы я (женщина) не знала! И я охотно делюсь этим даже тогда, когда он не желает пользоваться моей мудростью. На тот случай, если он не расслышал меня в первый раз (или в сто первый), я повторяю сказанное теми или иными новыми словами. Я даже способна подключить к этому родителей, (детей), надеясь, что они смогут затем повлиять на него.

Печально то, что в свое оправдание они говорят (если только это возможно), такая привычка основана на любви и заботе: «Я так тебя люблю, что помогу тебе всем, чем только смогу. Поэтому делай все так, как я тебе говорю. Я лучше знаю. Разумеется, это ради твоего собственного блага. Что бы ты только без меня делал?».

Подобная привычка может довести людей противоположного пола - до алкоголизма. Давайте мы станем проявлять свою любовь по-другому, позволив близким самим решать, что им носить, что есть, как умываться и т.д. Этим мы проявим к ним гораздо больше любви и уважения.

Следующий пункт контракта касается чувств и поведения, основанного на эмоциях. Просто поразительно, насколько чувствительными мы оказываемся к настроению окружающих. Достаточно на какое-то относительно долгое время появиться одному надутому и нахмуренному «буке», и вскоре вся семья, офис или класс последуют за ним. Кажется, что плохое настроение передается по воздуху, как инфекция. Если такое случается на работе, то в семье это происходит просто сплошь и рядом.

Мы, похоже, всегда верим в то, что «учитывая нашу ответственность друг за друга, мы обязаны и разделять настроение друг друга».

Словно мы должны из уважения к чужому брюзжанию также начинать брюзжать самим. Мы не понимаем, отчего все мы обязаны ходить на цыпочках вокруг кого бы то ни было, вставшего с утра не с той ноги. Вероятно, мы боимся показаться слишком эгоистичными и несимпатичными перед ними. В конце концов, всегда остается возможность спокойно поговорить с теми, кто нам не безразличен. Мы можем спросить их, желают ли они, чтобы на нас напало такое же плохое настроение. Большинство из них воскликнет: «Конечно, нет!» Получив такое «отпущение грехов», имеем ли мы право затем вести себя в соответствии со своим собственным настроением? Да, имеем.

Соглашение «Если ты станешь испытывать гнев, я также буду гневаться» может зависеть от того, кто стал объектом вашего гнева. Если ты злишься на коллегу или на соседа, другой человек может с удовольствием присоединиться к тебе со словами «Разве это не кошмар?!». Вы вдвоем имеете право облить этого придурка помоями и совместно разыграть целый спектакль. Временами бывает полезно иметь общего врага. Вы можем отдаться такому процессу десять – пятнадцать минут, а затем плюнуть и заняться другим делом.

Разберем другой случай, если тот, на кого ты дуешься, например — я сам (а), то тут совсем другое дело. Да ни за что в жизни такой человек не присоединится к тебе в порицании *самого - себя*. Может вспыхнуть злость друг – против друга. В эту игру вы можем «играть» намного дольше, чем десять - пятнадцать минут. Как насчет целого вечера? А может быть, и целой недели. Ты хотел войны, думает жена — ты ее получил, негодяй.

Жена думает: «я должна поступать так с целью, наказать тебя за то, что ты обиделся на меня. Моя логика проста: если я достаточно сильно и долго буду наказывать тебя, ты начнешь вести себя так, как я желаю, чтобы ты вел - себя. А именно любил бы меня нежно и крепко все время и никогда бы на меня не обижался». Большинство из женщин являются настоящими профессионалами в манипулировании другими людьми с помощью эмоций. Люди будьте внимательны друг к другу.

Мы утверждаем, что всегда, когда вы злитесь дольше десяти минут один на другого, вы пытаетесь начать манипулировать тем человеком либо ситуацией. Сегодня вы впервые услышали эту мысль, и засомневались. Однако у вас будет возможность много раз проверить верность этого утверждения на практике. Если вы внезапно ударелись головой о кухонную полку, то можете злиться примерно... ну сколько, минуту или две? Не дольше, поскольку здесь нечем манипулировать. Ведь вы не хотите испытывать ярость к кухонной полке, и уж точно не собираетесь испытывать ярость по отношению к самой себе. Значит, через две – три минуты, прекращаете психовать попусту.

Но стоит вашему партнеру сделать или произнести что-то, что задело лично вас, и вы начинаете злиться на него очень, очень долго. Вы забыли: «Гнев - порождает гнев». Мы еще поговорим на эту тему позже. Сейчас все, что нам необходимо сделать, это решить, стоит ли нам продолжать злиться на своего партнера. Ведь «худой мир, лучше жирной войны». Помните старую песенку Фрэнка Синатры: «Я могу быть счастливым, я могу быть печальным; я могу быть добрым, я могу быть злым; все зависит от тебя!»

То же самое и с остальными положениями этого пункта, где говорится о печали в ответ на печаль и о беспокойстве в ответ на беспокойство и о том, что никто не имеет права веселиться до тех пор, пока этого не захочет и вторая половина. Все это — часть подсознательного убеждения в том, что мы всегда должны чувствовать себя одинаково.

Следующий пункт контракта гласит: «Поскольку ты являешься наиболее важной персоной в моей жизни, то, если мне когда-нибудь будет плохо, это, безусловно, будет твоя вина; таким образом, на тебя возлагается ответственность всегда пытаться поддерживать мое хорошее настроение». Обратите внимание на слово «пытаться».

Пытались ли вы когда-либо развеселить кого-нибудь, кто упорно желал оставаться несчастным? Да почти все мы пытались. Кроме того, почти все мы не раз играли и противоположную роль, яростно отстаивая собственное плохое настроение в то время, когда некто другой пытался вызвать на нашем лице улыбку. Некоторые даже способны испытывать при этом победную эйфорию оттого, что им с успехом удается противостоять всем попыткам, их развеселить!

Как здорово иметь возможность обвинить другого, во всех своих поступках! Нам всем приятно, когда есть возможность свалить вину на другого человека. У вас уже есть одна четко выбранная стратегия: обвинять мужчину достаточно долго и достаточно сильно, чтобы ему в будущем никогда даже в голову не пришла мысль проделать что-либо подобное. Ваши мысли: «Я должна преподать ему урок, который он не скоро забудет». Первое, что вы делаете, становитесь «холодной и отстраненной». В надежде, что ваш муж рано или поздно

сам поймет, что к чему. А не кажется вам, что в глазах своего партнера, вы становитесь злобной, нервной и эгоистичной дрянью. Таким образом, создается благоприятная возможность для вашего развода.

Итак, мы подходим к подписям под контрактом. Весьма заманчиво подписать какой-либо документ, который обещает, что: «Наши подписи под данным контрактом слагают с нас всякую ответственность за нас самих, которая имела место быть до этого». Мать честная! Свобода от ответственности! Трудно себе даже это представить в жизни.

Один из первых вопросов, который необходимо задать Господу: «почему он создал женщин и мужчин такими разными? Чем дольше мы живем на этом свете, тем больше мы удивляемся, как вообще два, совершенно разных пола, умудряются уживаться друг с другом! Наверное, им нужно дать за это по медали: «Герой супружеской жизни». Не секрет, что оба пола одинаково страдают от разочарований и обид. Нам кажется, что раз мы все внешне созданы по взаимному подобию друг - друга, то и наши мыслительные процессы должны быть схожи таким же образом. На самом деле мы с таким же успехом могли бы пытаться наладить общение с существами с другой планеты.

Сколько раз можно говорить, мужчины и женщины мыслят вовсе не одинаково, хотя и говорят при этом на одном языке. Наши желания весьма различны — точно так же, как и наши представления друг о друге.

Когда мы произносим «Я готов к браку», мы взаимно обманываемся, так как верим, что мы оба смотрим на вещи одинаково. Вероятно, эти слова стоит изменить на «Я желаю» или «Я хочу». Или же «Если ты, то и я». В общем, перед нами возникает целая гора «постольку - поскольку» и «если только».

Однако если бы мы действительно решили переписать официальный ритуал брачной церемонии с учетом всех пожеланий, надежд и различий во взглядах между полами, то в результате получился бы примерно триста страничный текст, наполненный всякими фразами типа «в случае чего, если - только» и т.д. Сам ритуал превратился бы в безнадежно запутанный юридический процесс, которого каждый из нас старался бы избежать всеми правдами и не правдами.

Поэтому давайте уж сохраним в первозданном виде тот простой официальный ритуал, который мы имеем на сегодняшний день, благо он позволяет нам наивно подходить к заключению брака с преисполненными надеждами на счастливый, завтрашний день.

Все, что нам стоит действительно изменить — это нашу систему взглядов на то, что мужчины и женщины действительно похожи друг на друга. Вместо этого нам следует взглянуть правде в глаза — те редкие моменты, когда мы смотрим на вещи одинаково, на самом деле являются лишь счастливыми исключениями в нашей жизни. Мы всегда были и оста-

немся разными личностями.

1). С одной стороны, женщины обычно обращают внимание на множество мелочей. Наш жизненный опыт складывается из тысяч мелких событий, которые запечатлевает наша «фотографическая» память, и мы полагаем, что с мужчинами происходит то же самое.

2). Однако мужчины, наоборот, мыслят более широко, стратегически, глобальными масштабами, отмечая все частности как не представляющие особой ценности.

3). Тогда почему же мы свято храним убежденность в том, что любая пара может легко и с удовольствием общаться друг с другом в течение сколь угодно долгого отрезка времени и быть счастлива?



Проверка вашей влюбленности

Трудно, а может быть, и невозможно какими-либо подсчетами проверить любовь. Но если к этому занятию отнестись со здоровым чувством юмора, то тестирование легко превратить в увлекательное развлечение. Итак, познакомьтесь с условиями и правилами игры-теста. На вопросы влюбленные отвечают по очереди. Если ответ утвердительный, то можете переходить к следующему вопросу, а если отрицательный — пропускаете очередь. Если же вы не в состоянии ответить ни «да», ни «нет», то дважды пропускаете очередь. Игра кончается в тот момент, когда один из игроков ответил на последний вопрос вне зависимости от того, на каком номере остановился его партнер. Играть можно и парами, однако в этом случае юноша и девушка должны находить компромиссный вариант ответа. А вот и сами вопросы:

1. Вы предпочитаете доверять ему (ей) лишь маленькие неприятности? (да, нет)

2. Влюбленные всегда немножко сумасшедшие... (да, нет)

3. Если подарок друга (подруги) вам не нравится, скажете ли вы об этом? (да, нет)

4. Секрет стабильности вашей пары заключается в сильной любви? (да, нет)

5. Если незнакомец встретит вас в толпе, поймет ли он, что вы влюбленные? (да, нет)

6. Являетесь ли вы центром интересов друг - друга? (да, нет)

7. Любовью лучше всего заниматься в кровати? (да, нет)

8. Стало ли большинство друзей вашего друга (подруги) вашими друзьями? (да, нет)

9. Способны ли вы оценить иронию и юмор своего друга (подруги)? (да, нет)

10. Идете ли вы время от времени на маленькую ложь, чтобы избежать ненужных конфликтов? (да, нет)
11. Прислушиваетесь ли к советам друга (подруги) при покупке вашей одежды? (да, нет)
12. Способны ли вы оценить маленькие жертвы вашего друга (подруги)? (да, нет)
13. Считаете ли вы, что поехать отдельно в отпуск - значит подчеркнуть свою независимость? (да, нет)
14. Как вы полагаете, для счастья достаточно одной любви? (да, нет)
15. Для женщины домашний очаг — трон, с которого она управляет миром. Так ли это? (да, нет)
16. Главное в жизни взаимопонимание. Согласны? (да, нет)
17. Теряете ли вы интерес к партнеру сразу после полового акта? (да, нет)
18. Приходилось ли вам совершать в отношении своего партнера поступки, которые вы осудили бы сами, если бы они касались вас? (да, нет)
19. Жизнь пары — постоянный поиск согласия, а не отстаивание собственной правоты. Как думаете? (да, нет)
20. Если при вас за глаза критикуют вашего партнера, вступитесь ли за него? (да, нет)
21. Допускаете ли вы мысль о том, что ваш партнер поддерживает отношения с друзьями, которых вы не знаете? (да, нет)
22. Ваш любимый (любимая) — часть вас самих? (да, нет)

Подведем итоги

1. Вы закончили игру одновременно. Ваша пара под стать классическим образцам - Ромео и Джульетта, Тристан и Изольда. Похоже, что в любовной лотерее вы выиграли главный приз. Но ваше счастье и гармония могут стать предметом зависти.
2. На финише вас разделили один или два пункта. Вы, безусловно, любите друг друга, но эта любовь и ваши взгляды различны. Вашей любви сопутствуют пики и спады. И некоторые проблемы могут стать испытанием для отношений. В целом жизнь будет соответствовать африканской пословице: «любовь, как дождь, и редкие капли могут взбаламутить воду».
3. Разница на финише от трех до пяти пунктов. Похоже, что у вас нет особых иллюзий сентиментального плана. Но в целом вы удовлетворены отношениями, хотя ощущение «седьмого неба» прошло. Во всяком случае, если вы решите расстаться, это произойдет без драмы.
4. Разница более пяти пунктов. Конфликты неизбежны, и поэтому лучше не загонять их внутрь. Вероятнее всего, что любой ваш спор превращается во взаимную демонстрацию силы, и форму самоутверждения. Наш совет: заройте топор войны и сделайте паузу в своих отношениях. Такая манера общения также является частью отношений внутри пары.



Маленькие женские секреты

Секреты женского счастья, как много написано на эту тему. В каждой женщине есть эти секреты, большие и маленькие, обычные и не обычные, секреты праздничные, и секреты будничные. Сколько женщин, практически столько и женских секретов. Мы в своих книгах, пишем постоянно, женщина без секрета, все равно, что машина без мотора. Не путайте только мифические

и реальные секреты. Разочарования обычно преследуют тех, кто живет иллюзиями. Поэтому долой пустые мечты, и давайте приниматься за дело! Наивно давать практические рекомендации по поводу счастливого брака. И все-таки, к кое-каким советам не грех прислушаться.

1. Не нужно ждать справедливости, лучше просто делать для себя все, что можно: дружить, любить, интересоваться многим и разным. Поменьше рассуждений о том, как добиться всего, чего вы достойны, больше делайте конкретных усилий. Лень, естественно, поначалу будет вам мешать и тянуть обратно, на любимый диван к телевизору, но потом, глядишь, вы привыкнете к другой, более активной жизни и втянетесь. Ведь счастье приходит к целеустремленным и настойчивым.

2. Если окружение мешает вашему развитию и вашему счастью - поменяйте окружение. Сделать это нелегко, но необходимо. Причем не обязательно вступать в конфликты, проявите гибкость. Два примера

► - если ваши родители против вашего замужества, по той причине, что ваш парень не имеет образования и у него масса других недостатков, не ссорьтесь с мамой. Просто скажите: «Мама, возможно, ты права, но сегодня мы любим друг - друга. У меня должен быть свой путь в жизни, не скандаль и дай мне возможность пройти часть этого пути». Помните, лучше сделать и жалеть, чем потом всю оставшуюся жизнь, жалеть — что не сделала.

► - если вы окончательно устали от жалоб подруги, для которой годами исправно служили самой безотказной жилеткой для слез, попробуйте какое-то время избегать встреч с нею. Или неожиданно атакуйте вашу приятельницу аналогичным нытьем со своей стороны. Не давайте ей вступить с ответным словом, бурно изливайте на нее не прекращающийся поток жалоб, а потом резко распрощайтесь с ней, сославшись на неотложные дела. Не дайте ей возможности «вставить свои пять копеек». Пара таких «сеансов» наверняка отобьет у подруги желание злоупотреблять вашим сочувствием и портить вам настроение. Ведь она не добилась своей цели, значит вы становитесь для нее неинтересным собеседником.

Советуем вам стремиться к тем людям, которые излучают позитив, увлечены чем-то интересным, что может обогатить ваш внутренний мир. Не растрачивайте себя по мелочам.

3. Следовать стандартам - дело скучное и неблагодарное. Почему бы не попробовать подвергнуть сомнению традиционные сценарии брачной жизни и не написать для себя свой собственный, оригинальный? Мама, наверное всю жизнь вам внушала, что главное достоинство женщины в браке - скромность и терпеливость? А вы купите оригинальную вещь и в таком виде попробуйте шокировать своих родителей. А еще лучше - запишитесь в любительский театр и попробуйте сыграть роль Кармен!

4. Очень важно сохранить в себе способность удивляться, начинать все сначала и уметь быть благодарной. Оказывается, чувство благодарности - это не обуза и тяжкая повинность, а одно из составляющих понятия женского счастья.

5. Время от времени нужно делать что-то исключительно для души и своего удовольствия, искать тех людей, с кем этот опыт можно разделить, тех, кто не осудит, а поддержит. Разумеется, не всегда, но хотя бы иногда ставьте свои интересы выше интересов всех остальных, даже самых близких людей. Выработайте свое соотношение с родственниками, 50х50. Не ругайте, а похвалите себя, изредка ломайте стереотипы, вместо того чтобы купить очередной свитер сыну или мужу, вы приобретете в свой гардероб дорогой шарфик, пусть не такой практичный и необходимый, но зато очень красивый. Подарок для себя.

6. Найдите возможность громко заявить и о том, что важно для вас. Научитесь себя уважать, не подстраивайтесь под других, смело выражайте собственное «Я». Можно выбрать свою аффирмацию: «Мой мир вырабатывает для меня самое лучшее. Я сама, своими намерениями, формирую свой мир. Я могу всего не знать, но мой мир знает, как обо мне позаботиться. Все идет как надо».

И пусть женское счастье, всегда будет рядом с вами!



Сотрудница отпросилась с работы, чтобы пойти к стоматологу. Через час приходит веселая и напевает песенку.

Директор. Что уже вылечила свои зубы?
Сотрудница. Нет, что вы, зубы продолжают болеть. Зато сегодня стоматолога не было на работе. Сказали, что он будет болеть целую неделю.

Десять женских привычек, которые раздражают мужчин

Вы, хоть раз задумались над тем, что нравится вам, может не подойти вашему будущему мужу. Ну и что, скажите вы, если любит, пусть – терпит. Тогда почему вы не хотите терпеть его «дурные» привычки, почему – бунтуете и пытаетесь его исправить? Вы, замечали, как при очередном «обсуждении» на коммунальной кухне:

- ▶ - «А Людин Вовка (муж) такой дурак»;
- ▶ - при коллективной примерке нового лифчика (с подругами, а не с любимым мужем);
- ▶ - другие сплетни из вашего «кухонного» женского совещания;
- ▶ - или когда вы устраиваете дома импровизированный косметический салон (пахнет ацетоном, везде бутылки, тюбики и тампончики, а на вас в два слоя – может эффективная, но малопривлекательная маска), ваш муж второпях хватается за куртку с плохо скрытым желанием - убегает как можно дальше.

Вы скажите, если хочет, чтобы его жена была красивой – пусть терпит. Вопрос, а почему он должен терпеть? Почему вы не нашли другого времени, и не устроили «косметический отдел» у себя дома тогда, когда мужа не будет дома? Может не все нужно знать и видеть мужчинам?

Итак, какие же «милые» женские привычки больше всего раздражают мужчин? У других авторов, этих привычек «вагон и маленькая тележка». Мы предоставим вашему вниманию небольшой рейтинг самых плохих женских привычек с точки зрения сильного пола.

Первое место занимает, как ни странно, курение. Женская привычка, раздражающая и неприемлемая многими мужчинами, а некоторые ее не принимают совсем. В принципе, можно было бы понять скептический настрой мужчин по этому поводу, если бы большинство из них не курили сами. Но, видимо, есть еще на этом свете традиционные идеалисты среди мужчин. И это не так уж плохо.

Вторым раздражительным фактором является женская неуженность и не сексуальность, когда женщина не следит за собой: грызет ногти, облачается в какие-нибудь неженственные и безвкусные наряды, напоминающие «залапанный» спортивный костюм или халат. Когда не подобран запах женской косметики, когда женщина наносит на своем лице «боевую окраску индейцев», только потому, что это модно в этом сезоне.

Третье место занимает банальная «женская глупость». То есть - это непонимание каких-то элементарных вещей, постоянное «торможение» в восприятии к примеру после сказанного анекдота, человек начал смеяться через 10 минут, и вечное занудство по поводу и без повода.

Четвертое место - продолжение третьего: раздражает, когда женщина пристаёт с какими-то «женскими глупостями», т.е. задает глупые вопросы, тащит его с собой по магазинам. Старается втянуть его в свои «женские разборки» и т.д. Использует мужчину для «изливания» своей женской эмоциональности.

Пятое место - противоположное второму, то есть если до этого мы говорили, что мужчинам не нравится, когда барышни не следят за собой, то здесь как раз наоборот - их раздражает причудливость этих самых «процедур красоты» и фанатичность относительно их проведения. Как мы уже говорили, вульгарность и чрезмерное количество косметики - это тоже можно отнести к данной категории. Мужчины больше ценят скромность и естественность в женщине.

На **шестом** месте напроць застряли такие недостатки, как пренебрежение домашними обязанностями и пренебрежительное отношение к ведению своего хозяйства, уюта и чистоты квартиры. Очень жаль, что многие молодые девушки забывают простые истины: «Путь к сердцу мужчины, лежит через его желудок!»

На **седьмом** восседают подружки и душевные беседы с ними. Если молодая жена не держится дома, то стоит задать ей вопрос, зачем ей нужен брак и дом? Если для престижа, то пусть заведет себе собаку, дешевле будет. Да, но на собаку не возложишь всего того, что можно возложить на собственного мужа.

Восьмое место освобождаем для шоппинга. Ох, извечная тема! Ну не любят мужчины все эти походы по базарам, бутикам, магазинам, особенно, когда речь идет о покупке белья или бытовых вещей. «Вот в автосалон сходить можно, а за продуктами – извольте». Мужчина не хочет понять, что женщина использует шоппинг для общения и получения удовольствия. Ей необходимо, походить, посмотреть, потрогать, примерять и пообщаться с продавцами и покупателями

На **девятом** надежно закрепились вот такие женские привычки, невыносимые для мужчин: это беспричинная паника, нервное накручивание событий и волос, постоянные слезы, упреки и сентиментальность по всякому поводу. Почему мужчина постоянно должен быть «громоотводом» у женщины?

И, наконец, **десятое** место - это тоже совокупность привычек - недостатков, которые отравляют мужчинам жизнь. Это: недоверие и пессимистическое настроение, привычка делать из мухи слона и пресловутая лень, перекалывания ответственности и личная безответственность, и конечно же, дурная привычка – всюду опаздывать. Кстати по новым правилам этикета, опаздывания отнесли к самым плохим привычкам. Итак, уважаемые женщины, делаете выводы!

Как известно, идеальных жен не бывает, но следует только взяться за себя и все у вас получится.



Мечтатель, или реалист

Кто вы? Витаете ли вы в облаках, или прочно стоите на земле?

1. Рассеяны ли вы, когда беседуете с людьми?
2. Часто ли вы мечтаете?
3. Проезжали ли вы когда-нибудь мимо своего поворота на шоссе?
4. Пропускали ли вы когда-нибудь свою станцию или остановку, путешествуя на поезде или в автобусе?
5. Забываете ли вы поесть?
6. Хорошо ли помните номер своей машины?
7. Случилось ли вам когда-нибудь запомнить номер домашнего телефона?
8. Часто ли тратите время на поиски вещей в своей собственной квартире?
9. Бывает ли так, что вы не знаете, какой сегодня день недели?
10. Доводилось ли вам выйти из дома под проливной дождь и только тогда обнаружить, что не взяли с собой ни плаща, ни зонта?
11. Путаете ли вы имена?
12. Забываете ли где запарковали свою машину?
13. Помните ли о днях рождения родственников и друзей?
14. Приходили ли вы когда-нибудь на деловую встречу не в тот день?
15. Случалось ли так, что написав два-три письма, вы путаете конверты?
16. Характерно ли для вас оставлять свои вещи у друзей, в ресторанах, гостиницах?
17. Надевали ли вы когда-нибудь чужое пальто, уходя из кафе или ресторана?
18. Помните ли, сколько вам лет?
19. Свойственно ли вам, придя в магазин, забывать, что хотели купить?
20. Обували ли вы когда-нибудь по ошибке разные туфли?

Подсчитайте очки.

Каждый положительный ответ приносит один балл, каждый отрицательный — 0.

Если вы набрали **от 8 до 20 очков**, то вы мечтатель, вероятно, с большим количеством разных идей, но часто отрешенный от реального мира. Вероятно, друзей или родственников часто раздражает ваша плохая память и общая рассеянность. В действительности память может быть и прекрасной, но у вас столько всего в голове, что даже

трудновато осознать все происходящее вокруг. Вы, вероятно, очень обижаете друзей и родственников своей привычкой не отвечать на вопросы, или давать ответ не сразу, а через несколько минут. Это доказывает, что хотя вы и слышали вопрос, но в тот момент думали совсем о другом.

Если вы набрали **от 5 до 7 очков**, то вы одной ногой прочно стоите на земле, но время от времени вас «заносит» в сторону.

Если вы набрали **4 очка или меньше**, то вы неисправимый реалист. Вы человек надежный, хорошо организованный, ответственный и, конечно, не рассеянный. Из вас должен получиться хороший семьянин и любящий отец.

Ты все сможешь, любимый!

Во время путешествий по стране бывший президент США Билл Клинтон и его жена Хилари остановились заправить машину. Владелец небольшой бензоколонки отрекомендовался Клинтону как «друг юности Хилари», иными словами - ее давний кавалер. Это развеселило президента и он начал подтрунивать над женой: «Дорогая, как ты думаешь, кем бы ты была сегодня если бы вышла замуж за этого неудачника?» Хилари посмотрела на него внимательно и спокойно ответила: «Женой президента Соединенных Штатов»...

За спиной каждого успешного мужчины - политика, ученого, писателя, актера - стоит внимательная, заботливая и любящая жена, которая своими работающими руками и незаурядной мудростью создает сияющий чистотой уютный дом, воспитывает ухоженных и счастливых детей, заботится о здоровье мужа и его душевном покое. Именно эти составляющие (какую бы большую роль не отводили личностным качествам и способностям), именно надежный «тыл» является главным залогом успеха и процветания мужчины. Так же, как и вера в него, понимание и поддержка его жены.

Вы любите своего мужа? Откажитесь от собственной карьеры, посвятите ему жизнь, положите все свои силы во имя его успеха... Идеальная домохозяйка, которая прекрасно осведомлена в делах своего мужа - самая лучшая жена, которую он может пожелать для себя».

Какие ассоциации возникают при этих словах? Отбросьте мысль об изнуренной непосильным трудом бесцветной женщине с продуктовыми сумками в руках для благоверного. Это высказывание и жалобы многих женщин. Современная женщина сама зарабатывает на жизнь. Она не склонна полагаться на кого-то другого, порой даже на собственного мужа. Ей просто не хватает времени интересоваться его «производственно-общественной жизнью». Сегодняшние женщины так хотят быть сильными, что часто забывают о том, как их мужчинам не хватает простой нежной, женской слабости и ласки.

► - Почему он (муж) пытается как можно дольше задержаться на работе или в командировке? Почему ищет любой повод для того, чтобы провести время с кем-то другим, только не с женой? Может, потому, что вместо приветливого лица, видит уродливую маску, а вместо ласкового слова, его встречают упреки, «сцены и спектакли» для одного зрителя, которые создает обнаглевшая мегера ...

► - Почему он замкнулся в себе, начал пить и на все махнул рукой? Может, потому, что его жена требует от него только денег, а все его мечты и стремления разбились о безразличное: «Ничего у тебя не выходило и не выйдет. Это не для тебя. Ты неудачник»... Вопрос, а кто тогда его жена? Да в первую очередь - дура, которая «сделала» своего мужа – неудачником. Подрезать крылья у мечты, - большого ума не надо

► - Почему он - хороший семьянин, оставил жену, детей и ушел к другой женщине, которая, в принципе, ничем особенным не выделяется? Может, потому, что та, другая, выслушала его и подсказала как нужно правильно действовать, чтобы добиться успеха, а потом они вместе радовались этим успехам. Или восторженно прочитала когда-то высмеянную предыдущей женой рукопись его романа и сказала: «Это просто шедевр! Ты станешь прекрасным писателем»... Эта женщина просто взяла и поверила в мужчину, она его взбодрила.

Вопрос, с кем останется мужчина? Вы правы, в 90% - мужчина уйдет к той, ничем особенным не выделяющейся, но умной женщине.

В какую бы сторону мир ни вертелся, как бы ни изменяли его потоки информации и новые технологии, как бы не менялись политические устои, семья всегда останется его основой. А отношения в семье останутся основой для отношений - со всем миром. И никогда слова друзей, коллег, руководства не станут для мужчины важнее слов, его собственной жены, даже если он никогда об этом не задумывается.

В ваших руках, милые женщины, огромная сила: верьте в своего мужчину, признавайте в нем лидера, дарите ему простые слова поддержки, освобождайте его от рутины и быта - и вы подарите ему крылья, чтобы он взлетел на всю высоту своего таланта. И поверьте: в стороне от его успеха вы не останетесь! Ведь вы в этой жизни – за мужем, а не впереди его.

Семью можно сравнить с морским кораблем. Где умная женщина - двигатель, а мужчина – крепкая носовая часть для сдерживания и защиты от бурных и коварных волн. Как-то известного мореплавателя, прославленного на весь мир своими путешествиями, который в преклонном возрасте собрался жениться, спросили: «Вы так любите путешествовать, целый мир лежит у ваших ног. Зачем вам семья?» На это он ответил: «Чтобы было куда возвращаться и общаться...».

Мы, как правило общаемся посредством языка, умения говорить

не врожденная способность человека. Язык, как и все другие человеческие способности и умения, входит в наш социальный опыт, усваиваются каждым отдельным человеком только благодаря общению с другими людьми. Читатель спрашивает. А зачем нужен язык? Для чего человеку необходима речь?

Во-первых, для того, чтобы люди могли обмениваться мыслями при совместной деятельности, т. е. он нужен как средство общения. Правда, кроме языка для этой цели могут использоваться и другие средства. Например, система знаков, регулирующих уличное движение,— это тоже своеобразный «язык», который, как и всякий другой язык, можно и нужно выучить, чтобы использовать его в жизни.

Во-вторых, язык нужен для того, чтобы закреплять и сохранять коллективный опыт человечества, в достижении общественной практики и взаимопонимания. Когда вы учитесь в школе, вы усваиваете достижения общественного опыта по учебникам, где необходимые сведения изложены в языковой форме.

В-третьих, язык нужен для того, чтобы человек мог выразить свои действия, чувства, эмоции и найти взаимопонимание. Без языка не было бы самого человека, потому что все то, что есть в нем человеческого, связано с языком, выражается в языке и закрепляется в языковой форме общения.

Современная наука совершенно точно установила, что человеческое сознание невозможно без языка. Еще в древности люди ломали себе голову над вопросом, почему и как мог возникнуть язык. Ученые Древней Греции выдвинули две противоположные теории.

► Согласно **первой** из них язык возник сам по себе, без вмешательства человека, в силу действия законов природы.

► Согласно **второй** теории язык появился в результате договора людей: этот предмет давайте назовем вот так-то, а тот — так-то.

Читатель спрашивает. С какой скоростью говорит человек? Правда, что женщины говорят больше? Наш ответ. Немногие способны говорить членораздельно с постоянной скоростью 300 слов в минуту. Рекорд у Джон Мосчитта 24.05.1988 г. в Лос-Анджелесе произнес 545 слов за 55,8 секунд. Женщины — не «самый болтливый в мире народ». В результате проведенного исследования выяснилось, что первенство по разговорчивости держат дети в возрасте от 5 до 10 лет. За день они произносят в среднем не менее 14 тыс. слов. Причем, выполняя этот, прямо скажем нелегкий «словесный план», ребенок часто разговаривает сам с собой.

Второе место, по разговорчивости держат моряки заграничных плаваний, рассказывающие о своих впечатлениях после долгих рейсов.

На третьем месте — молодежь в возрасте от 18 до 25 лет.

На четвертом месте — женщины, особенно домохозяйки.



Как мужчины выбирают женщин

(С женской точки зрения).

Половое общение, это особый мир переживаний и откровений между мужчиной и женщиной. Действительно, когда между любящими друг-друга мужчиной и женщиной наступает момент абсолютной доверительности? Когда предельно искренно выражаются взаимные чувства? Когда мужчина и женщина говорят друг - другу самые добрые, самые ласковые слова? Когда наступает поразительная гармония мыслей, чувств, отношений друг к другу?

Можно ответить — тогда и только тогда, когда любящие оказываются наедине, когда на какое-то время все проблемы отходят на задний план и на первое место выступает желание быть вместе. Это и есть широко понимаемое межличностное общение. И кульминацией его является интимная половая близость.

Половая близость в нашем понимании, это не только половой акт, или элементарное совокупление. Это самая интимная часть нежных половых отношений, это завершающий аккорд любви двух людей. Поэтому каждый здоровый воспитанный человек никогда не начинает устанавливать свои половые отношения с «другого конца», то есть с полового сношения. Этим он показывает свое отношение к женщине, где животное желание «стоящего члена», преобладает над нежными чувства любовных отношений. Желание и любовь зарождают в сердцах двух молодых людей, возможно полностью еще неосознанное желание, - наслаждения физической близости.

Их будущее благополучие половых отношений, заложено в чистом и светлом чувстве любви. Готовиться молодым людям к нормальной счастливой половой жизни необходимо заранее, но не путем приобретения сомнительного опыта случайных половых связей, а развития в себе способности по-настоящему любить друг-друга.

Давайте вместо спрогнозируем как мужчины выбирают себе женщин, и посмотрим на это с противоположных сторон. «Сказка о царе Салтане» начинается с того, что главный герой, подслушав откровенную беседу трех девушек, моментально делает свой брачный выбор.

Но это в сказке. А на самом деле, выбирая будущую спутницу жизни, мужчина решает одновременно несколько параллельных задач, вроде бы весьма второстепенных с точки зрения продолжения рода. Каждый мужчина на подсознательном уровне хочет совместить в своей женщине очень много противоположностей.

Так, например, согласно мужской логике избранница должна:

- ▶ - нравиться его другу, или друзьям (чтобы одобряли);
- ▶ - нравиться его врагам (чтобы завидовали);
- ▶ - нравиться не слишком большому числу мужчин (чтобы не беспокоиться);
- ▶ - соответствовать принятому в его окружении стереотипу привлекательной женщины (чтобы хвастаться);
- ▶ - нравиться ему самому (то есть если не внешне, то по характеру или бытовым привычкам напоминать мать, бабушку или сестру). Например, если мать его «лупила» и решала все за него, то и будущая избранница должна поступать точно так же;
- ▶ - отвечать родительским ожиданиям (то есть, если его неоднократно предупреждали: «Смотри, женишься на шалаве», - то его девушка обязана быть шалавой);
- ▶ - или быть высокой худенькой блондинкой, активной ночью и неназойливой днем;
- ▶ - или быть невысокой полненькой брюнеткой, неназойливой ночью и активной днем, если... женщина, в которой мужчина разочаровался до нее, была из предыдущего пункта;
- ▶ - и наконец... она сама должна решить за него, что это он ее выбрал. Да именно так. Мы откроем вам маленький секрет, только «тупоголовые муж ланы», или самовлюбленные дураки, думают, что они выбирают себе жен. Это неправда. Мужчины помните всегда, за вас принимает решение – умная женщина. Повторяем, только умная женщина, незаметно, не назойливо «подведет» вас к тому, или иному решению.

А как быть, если женщина не очень умная? Тогда она имеет то, что заслуживает.

Кроме того, по удивительному стечению обстоятельств мужчинам - «умникам» достаются женщины, не очень умные, которые при этом «любят ушами». А мужчинам - «здоровьякам» - уважающие какие-нибудь конкретные вещи или действия, достаются хитрые и самовлюбленные женщины.

Однако есть мужчины, готовые «пожертвовать» личными интересами ради... общественного мнения. Поэтому, если олицетворяющее общественное, мнение жюри конкурса красоты объявляет, что сегодняшняя эталон красавицы соответствует мечте тренера женской сборной по конькобежному спорту, они принимают это на «полном серьезе» и очень довольны полученной инструкцией по выбору дамы сердца. Все их мысли устремлены на конкретный тип женщины. Еще бы, ведь им помогли избавиться от вечно мучающих сомнений по поводу истинной женственности той, или иной дамы.

Вопрос об истинной женственности девушек будоражит теорети-

ческие и творческие умы не меньше, чем вопрос об истинной интеллигентности мужчин.

Представьте себе на минуточку, что собрались три мужика и начали хвастаться:

- ▶ - один говорит, что у него жена умница,
- ▶ - второй - что с большим бюстом,
- ▶ - а третий выбрал супругу из семьи долгожителей...

Мужчины, окончательно замороженные отсутствием критериев женской истинности, остаются холостяками или становятся донжуанами до самой смерти.

Остальные проходят отбор мужских особей на сообразительность в более традиционных формах общения с противоположным полом.

Так, наш знакомый мужчина Владимир К., встретив на вечеринке свою бывшую жену, - сексапильную, полногрудую блондинку в мини-юбке и с декольте, страшно возмущался в курилке: «Скажите мне, ну зачем она выставляет тело? Я же с ней пять лет прожил - она абсолютно холодная». Он не понимает простую истину, то, что не дано осилить ослу, легко дается – коню.

Такой мужчина будет без причины менять блондинку на брюнетку, брюнетку на шатенку, фотомоделю на артистку, артистку на певицу и так без конца, если не догадается, например, отказаться от родительской установки «не верь женщинам, они все равно тебя обманут» и не начнет соображать сам. Тогда у него появится шанс понять то, что все до одной выбранные им женщины - эксгибиционистки, и нормальные мужики вычисляют их именно по манере безудержно выставляться при неумении держать дистанцию пола. Что же касается полноценных половых отношений с ними, то, как сказала в одном из интервью Мэрилин Монро: «Секс меня интересует с ними не больше, чем чистка ботинок...»

Впрочем, подобные казусы часто сигнализируют и о скрытом мазохизме мужчины. Тогда уже речь идет не о связанной мимикрией обмана, а о компенсирующем взаимодополнении. (Наши комментарии, явление мимикрии, то есть маскировки под кого-то другого, часто встречается в природе: так, беззащитная гусеница имеет на спине «страшные» колючки, малая собачка лает громче большой.) Поэтому просим мужчин запомнить:

- ▶ - для мазохиста истинной женщиной будет стерва,
- ▶ - для фетишиста - эксгибиционистка (не случайно чокнутые на вещах «новые русские» женятся на супермоделях),
- ▶ - для толстяка - худенькая,
- ▶ - для бузотера - скромница,
- ▶ - для скромника - командирша.

Одним словом, природа предоставляет мужчинам массу возможностей для развития их сообразительности. Кто сообразил - тот и выиграл.

А остальным остается где-нибудь, сидя в бане, распространять дальше мужские байки о вероломстве женщин, о якобы повышенной сексуальности упивающегося женскими рыданиями очередного садиста, или пытаться провести через парламент закон о многоженстве, или маскируя собственный фетишизм, терроризировать зрителей рекламными роликами о Тампаксах и женских гигиенических прокладках...



Хорошо вы знаете своего супруга?

Кто этот человек, с которым вы делите свою жизнь? Вы каждый день открываете в нем, что то новое, или же настолько свыклись с ним, что подчас даже не обращаете на него внимания? Этот тест поможет вам посмотреть на любимого человека новыми глазами. За каждый ответ «да» - 5 очков, «нет» - 0 очков.

1. Делится ли ваш супруг (супруга) своими личными тайнами с вами?
2. Знаете ли вы его (ее) любимый цвет?
3. Знаете ли вы, как предпочитает снимать стресс ваш партнер?
4. Знаете ли вы, сколько весит ваш супруг (супруга)?
5. Знаете ли вы, что больше всего нравится в вас вашему партнеру?
6. Знаете ли вы, что больше всего его раздражает в вас?
7. Знаете ли вы любимое блюдо вашего партнера?
8. Известно ли вам слабое место супруга (супруги)?
9. Знаете ли вы что-нибудь об общественной деятельности своего партнера?
10. Знаете ли вы, чего он больше всего боится?

Ответы

40-50 очков. Поздравляем вас! Вы действительно хорошо знаете человека, с которым когда-то пообещали делить все печали и радости. А это серьезная предпосылка для долгой и счастливой семейной жизни.

30-35 очков. Результат хороший. Нельзя не признать, что вы достаточно знаете своего партнера по браку. Однако неплохо бы обратить внимание и на другие стороны его личности.

20-25 очков. Вы знаете своего партнера по браку довольно хорошо, но далеко не полной мерой. Следовало бы уделять ему побольше внимания. Выключайте телевизор, отрывайтесь от телефона и - просто общайтесь.

Менее 20 очков. Вы плохо знаете своего партнера по браку. Вам надо проявлять к нему больше интереса. Выиграют от этого все: и ваш супруг, который, возможно, уже истосковался по вниманию, и вы сами, и общий климат в семье.



Тайный дневник мужчины

(о любви, женщине и браке)

Достаточно ли для благополучной интимной жизни в браке только одной любви? Разумеется - нет. Супруги должны овладеть культурой, искусством сексуальных отношений. Им необходимо много знать и уметь. Никогда ханжества в вопросах половой жизни не приводит к добру. Никогда счастье взаимной половой удовлетворенности не приходит к людям само по себе. Оно рождается на основе определенных знаний, в результате поиска (порой нелегкого и длительного) наиболее приемлемых форм этих отношений. К сожалению, многим супружеским парам не хватает ни знаний, ни культуры, ни терпения. В большинстве случаев при таких обстоятельствах дело чаще всего заканчивается разводом. По просьбе нашего старого, но мудрого знакомого мужчины Цыганкова Л.П. мы просмотрели его «мужские дневники», которые он вел на протяжении 20 лет. И вывели «странную закономерность», состоящую из цитат и выражений. После нашей обработки, они стали вызывать у читателя большой интерес. Эту «странную закономерность» мы решили назвать цитатой из стихотворения В.А.Жуковского, 1821г. «Песня», впервые обличованная под заглавием «Прежние времена» - «Минувших дней очарование», 2010 год.

Для справки, стихотворение «Песня»:

Минувших дней очарование,
Зачем опять воскресла ты?
Кто разбудил воспоминание
И замолчавшие мечты?

Было переложено на музыку А.А.Плещеевым (1832г.), Ю.Капри (1879 г.) и П.П.Булаховым (1846 г.)

Странную закономерность «Минувших дней очарование»:

1. В двадцать мужчина женится безвременно, в сорок - во цвете лет, в шестьдесят - трагически.
 2. Женщина не бросает мужчину. Она ставит его на место.
 3. Любимая женщина - это продолжение вашей матери, начало вашего ребенка и конец вашего «я».
 4. Несколько портретов типичной женщины:
- - Портрет типичной женщины позавчерашнего дня: разведена, вос-

питывает ребенка, «крутится», курит...

► - Вчерашний портрет достаточно типичной женщины: замужем, воспитывает ребенка, «крутится», курит...

► - Сегодняшний портрет не совсем типичной: имеет постоянного любовника, воспитывает ребенка, «крутится», курит...

► - Завтрашний портрет не типичной женщины: имеет мужа, но живет у любовника, воспитывает ребенка (не знает от кого), «крутится», курит...

► - Через 100 лет. Портрет уникальной женщины: не курит... Все остальное как в прошлом столетии.

5. Для мужчины самое главное в жизни - сделать себе имя, для женщины же - фамилию.

6. Женщина уподобляется бревну только из-за топорного обращения с нею. А мужчина - из-за того, что его часто пилят.

7. Женщины делятся на тех, кому уже удалось выйти замуж и на тех, кто замуж не собирается

8. Кто не теряет головы, тот многое теряет.

9. В последствии люди больше жалеют не о том, что было, а о том, чего не было.

10. Лучше сделать и жалеть, чем всю оставшуюся жизнь – жалеть, что не сделала.

11. Избегайте случайных связей. Они могут перерасти в более прочные узы.

12. Брачные зарисовки:

► - Брак без детей - чай без сахара.

► - Брак без сексуальной гармонии - чай без заварки.

► - Брак без любви - холодный чай.

► - Брак без уважения - чай без ... воды.

13. Нашу украинскую женщину легче раздеть против её воли, чем одеть по её желанию.

14. Женщина может сделать из мужчины дурака, но потом ей будет уже трудно сделать из дурака - мужчину.

15. За то, что женщина унижает своего мужа, она расплачивается унижением с таким мужем жить.

16. Чем больше носить женщину на руках, тем меньше она становится ручной. Но если вообще не носить женщину на руках она может стать совсем дикой.

17. Первый мужчина развращает юную женщину не тем, что начинает с ней спать, а тем, что потом перестает это делать.

18. Если не привыкнуть в самом начале улаживать ссоры поцелуями, то впоследствии даже поцелуи могут заканчиваться ссорами.

19. Женщина порой изменяет не потому, что в ней много плохого, а потому, что в ней пропадает понапрасно много хорошего.

20. И для того, чтобы носить рога, нужно иметь голову на плечах.

21. Дела почтовые. Тело - конверт, лицо - марка, душа - письмо. Конверт часто побуждает лишь распечатать его, марка - полюбоваться ею, письмо - перечитывать его до бесконечности. Бывают конверты, которые стоят дороже других, бывают большой ценности марки, а бывают - бесценные письма.

22. Любовь без ссор, наверное, не бывает. Но весь вопрос в том, чего при этом больше - ссор или любви.

23. Первый закон женские хитрости. Сначала женщина оставляет у неженатого мужчины перчатки, затем - зубную щетку, тапочки и, наконец, себя. Лучший способ выйти замуж - делать это по частям.

24. Брачные зарисовки:

► - Счастливый брак - когда супруги и не помышляют об изменах.
 ► - Удачный - когда измены либо остаются тайной, либо легко сходят с рук.

► - Нормальный - когда измены тяжело переживают, но прощают.

► - Неудачный - когда не прощают и расстаются, или не расстаются, но не могут простить.

► - Несчастливый - когда только собственные измены и утешают.

► - Несчастный - когда не утешают и они.

25. От воздержания никто пока не умер. Но и не родился.

26. Многие одинокие женщины отличаются хорошим вкусом. Возможно, поэтому они и одиноки.

27. Одиночество - это не итог неудачной любви, а идеальная основа для будущей.

28. Холостяк - человек, который всю жизнь интересовался женщинами, но так и не заинтересовался.

29. Иной муж изменяет не жене, а ее грязному халату, а жена - не мужу, а его «паршивой» газете.

30. Сексуальные зарисовки:

► Секс - это наибольшее из того, что могут дать друг другу нелюбящие люди, и наименьшее из того, что могут дать друг другу любящие.

► - Жизнерадостная женщина - хозяйка своего настроения.

► - Толковая - партнерша своего ума.

► Красивая - часто только служанка своей внешности или приживалка. О женщине можно сказать, что она заслуживает быть красивой, когда это не единственное и не самое большое ее достоинство. В противном случае она превращается или в экспонат, или в товар.

31. Если вам кажется, что женщина не так красива, это означает на самом деле, что она красива не так, то есть иначе, чем те, кого сочли бы ослепительными с первого взгляда.

32. Мужчины, которые делят женщин на красивых и не красивых, возможно, знают толк в красоте, но отнюдь не в женщинах.

33. Не зрелые мужские мысли:

- ▶ - женщины делятся на молодых,
- ▶ - на совсем молодых,
- ▶ - и на все еще молодых. Думать иначе могут либо вконец составившиеся мужчины, либо так и не повзрослевшие «юнцы».

34. Достаточно матча двух футбольных команд, чтобы поколебать власть очаровательной женщины над мужчиной. Но в то же время достаточно одной очаровательной женщины, чтобы поколебать обе футбольные команды.

35. О женской красоте:

- ▶ - проблема одних женщин - в том, что они недостаточно красивы,
- ▶ - других - в том, что они всего лишь красивы,
- ▶ - третьих - в том, что они не только красивы, а на них смотрят так, будто это их единственное достоинство.

36. Второй закон женской хитрости. У женщины есть очень простой способ казаться обворожительной всю жизнь, независимо от своей внешности и своего возраста: всегда вращаться среди мужчин лет на двадцать старше себя. И тогда даже в семьдесят лет она будет иметь успех - у девяностолетних.

37. Интерес мужчин к женщине усиливается благодаря недостатку информации, а интерес женщины к мужчине - благодаря обилию.

38. Мужество женщины нередко начинается там, где кончается мужество мужчины.

39. Третья часть женщин в нашем мире и не подозревает о том, что они - женщины, а третья часть мужчин явно заблуждаются в том, что они мужчины.

40. Мужчина может сколько угодно воображать себя сильным и уверенным в себе существом, но по-настоящему силен только тот, кому есть для кого служить опорой, а уверен - тот, у кого это хорошо получается.

41. В каждой женщине живет романтическая особа, пусть ее и трудно порой разглядеть. Но, к сожалению, не в каждом мужчине живет романтик, как и не в каждом романтике - мужчина.

42. Женщина может отдалиться из жалости. Мужчина может не испытывать жалость даже к той, которая ему отдалась.

43. Многие мужчины лезут из грязи - в князи. Многие женщины - из богини ..., лезут в княгини.

44. Зарисовки о бедности:

- ▶ - Бедность в окружении бедняков - терпима.
- ▶ - Бедность в одиночку - тягостна.
- ▶ - Бедность вдвоем - вредна.
- ▶ - Возможно, рядом с любимым человеком легче перенести мысли о том, что ты беден, но труднее перенести мысли о том, что бедная

вся твоя семья.

► - Любовь спасает в бедности, однако длительная бедность не спасает любви.

► - Двое могут быть счастливыми в умеренности, но не в нужде.

► - Бедность - это не проклятие, а проблема, которую нужно решать всеми достойными человека путями - хотя бы ради благополучия того, с кем делишь ложе.

► - Если вы крепко любите друг друга, то почему же вы бедны?

45. Богатство любой женщине к лицу, но не каждой - в пору.

46. Люди компрометируют богатство в не меньшей степени, чем оно портит их.

47. Мы лучше постигаем степень чувств, которые испытываем к любимому человеку, спрашивая себя не о том, что мы готовы для него сделать, а от чего готовы ради него отказаться.

48. Для женщины пик любви - когда мужчина любит ее так же глубоко, как и она его. Для мужчины - когда он любит ее так же глубоко, как и самого себя.

49. С умными женщинами лучше не связываться, а связавшись, лучше не расставаться.

50. В одних случаях разлука - первый из всех возможных способов покончить с любовью, в других - последнее средство спасти ее.

51. Не увлекайтесь «одноразовыми» связями. Вы слишком мало приобретете и слишком многое можете упустить. Одна ночь с женщиной - это целая ночь, но еще не вся женщина.

52. Короткие любовные свидания унижают женщину и не возвышают мужчину. Даже для недолгих романов нужны долгие часы.

53. В известном выражении «послушай, что скажет женщина и сделай наоборот» нет ничего обидного. Напротив, это значит поступить в полном соответствии с ее желанием. Ведь наоборот в конечном счете сделала бы она сама.

54. Женщина чаще требует от своего партнера быть мужчиной, нежели он призывает ее не забывать о том, что она - женщина. Но это свидетельствует не о большом соответствии женщин идеалу и не о меньшей требовательности со стороны мужчин. Скорее, у представительниц слабого пола, сильнее проявляется склонность к иллюзиям, в то время, как у мужчин их становится все меньше и меньше.

55. Чем удобнее женщина для мужчины, тем удобнее с ней и расстаться. Чтобы упрочить свое положение, женщина должна не войти, а враси в его жизнь. Ей надо стать настолько необходимой для него, причем совершенно незаметно, что даже во время ее короткого отсутствия он переставал бы находить, если не смысл своего существования, то хотя бы свои заповни.

56. Мужчины, с легкостью и без сожаления обрывающие едва начавшийся роман, не успевают, да и не стремятся открыть в своей незнакомке все то замечательное и неповторимое, что в ней есть.

57. Зарисовки о женщинах:

► Женщина - это не только она сама, но и ее комната, и сваренный ею суп, и книга, которую она читает...

► Женщина - это не только та, какой она была в вашей постели, но и в магазине, в трамвае, в театре...

► Женщина - это не только она с вами, но и с ребенком, с подругой, с коллегами...

► Женщина - это не только ее трепетная фигура, прическа, одежда, но и то, какими они были пять лет назад и какими они будут три года спустя...

► Мы часто розачаровываемся в женщине не потому, что лучше узнали ее, а потому, что не узнали лучшее в ней.

57. Из двух зол выбирайте женщину.

58. Когда у мужчины нет единственной женщины, ему приходится довольствоваться многими.



Современный украинский офис. В кабинете закрылись директор и бухгалтер. Совмещая производственные и сексуальные вопросы. Секретарша звонит по телефону: «Иван Петрович, к нам в офис приехала ваша жена» Директор. Быстро одевайся! Бухгалтер. А что мне одевать, я рот вытерла и спокойно пошла.

59. Нет такого ценителя и знатока вин, который, отдавая должное их богатому разнообразию, не считал, бы тем не менее, одно из них самым любимым. Не следует ли руководствоваться тем же принципом и в отношениях с женщинами? Иначе мы будем напоминать дегустатора, вынужденного без конца пробовать содержимое разных бутылок и лишенного при этом удовольствия пить то вино, которое нравится ему больше всех. Не так уж трудно выбрать одну из многих. Труднее сделать выбор между многими и одной - единственной.

60. Ничто не мешает нам относиться к женщине критически - там, где она этого действительно заслуживает. Но подобную критику мы почему то связываем с принадлежностью к полу. Между тем дело может быть вовсе не в нем. Плохой совет дает нам не женщина, а поверхностный взгляд. Смеется над нами не женщина, а насмешник. Оспаривает неопровержимые доводы не женщина, а упрямец. И даже изменяет нам порой не женщина, а шалопай в юбке.

61. Чем больше женщин было в жизни мужчины тем меньше было каждой из них в отдельности. Человек, который прочел по несколько страниц из тысячи книг, практически не читал ничего.

62. Женская логика - не что иное, как средство восприятия мужской. Руководствуясь мужской логикой, женщина никогда бы не смогла долго терпеть подле себя это странное существо со всеми его причудами и недостатками. И если она все-же терпит его, то исключительно благодаря женской логике.

63. Мужчины! Помогите женщинам быть слабыми. Быть сильными они умеют и без вашей помощи.

64. Сильный пол - еще не значит сильнейший.

65. О женской гордости:

► - Начальная степень гордости женщины выражается в том, чтобы, если от нее уходит мужчина, не бежать вслед.

► - Более высокая степень гордости - в том, чтобы, если от нее только собирается уйти мужчина, сделать это первой.

► - Наивысшая же степень гордости - уметь быть такой женщиной, от которой не уходят.

66. Мужчина, даже если он этого хочет, далеко не всегда может понять женщину. Женщина же гораздо чаще может понять мужчину, но не всегда этого хочет.

67. О скромности:

► - Скромность мужчины проявляется в том, что он не говорит о своих достоинствах.

► - Скромность женщины - в том, что она не говорит о чужих недостатках.

68. О стабильности в государстве:

► - Нормальное время и в нормальной стране роман мужчины и женщины - попытка хоть немного сойти с ума.

► - В сумашедшее время и в сумашедшей стране такой роман - попытка хоть в чем-то остаться нормальными людьми.

69. Чем отличается правый радикал от правоцентриста? Первый, даже лежа в постели с женщиной, продолжает клеймить коммунистов. Второй в аналогичной ситуации предпочитает все же обнимать женщину.

70. Не стоит осуждать женщину за то, что она не выполняет заманчивых обещаний, данных мужчине. Ведь чаще всего он вынуждает ее обещать. Дать обещание - лучший способ избавиться от излишней настойчивости мужчины, а не выполнять - от самого мужчины.

71. Женщины были бы менее разговорчивы, если бы им было что послушать.

72. Женщины больше похожи на детей в своих новых желаниях, мужчины - в своих старых привычках.

73. О мужском удовольствии. Любая женщина может в той или иной форме доставить удовольствие мужчине:

- ▶ - одна обладанием ею,
- ▶ - другая - общением с нею,
- ▶ - третья - тем, что ее лицезреешь,
- ▶ - четвертая - тем, что ее не видишь.

74. По поводу своей личной жизни мужчина любит рассказывать друзьям о том, чего не было, а женщина подругам - о том, чего не будет.

Женское сердце влюбчивее - разума, но оно искреннее, чем разум. И поэтому не каждому «да», которое его произносит, можно доверять, зато к каждому «нет» необходимо прислушиваться.

75. О мужском непостоянстве:

- ▶ - влюбляешься в одну,
- ▶ - женишься на другой,
- ▶ - спишь с третьей,
- ▶ - ссоришься с четвертой,
- ▶ - заводишь детей с пятой,
- ▶ - изменяешь шестой,
- ▶ - достаиваешься рогов от седьмой, и все это, черт побери, одна и та же женщина!

77. Когда женщины отвыкают кокетничать, это все чаще начинают делать мужчины.

78. О любви и дружбе:

- ▶ - Дружба между мужчиной и женщиной - это когда один дружит, а другой в тайне любит.
- ▶ - Любовь - когда один любит, а другой - в тайне дружит.

79. Мужская арифметика. Женщин можно разделить на три части:

- ▶ - с кем стоит спать,
- ▶ - с кем спать не стоит,
- ▶ - с кем не спать вообще, но дорожить дружбой с ними.

80. Удивительно не то, что мужчина и женщина способны дружить, а то, что не столь уж многим посчастливилось испытать это на себе.

81. Очевидно, если для любви мы созреваем хотя бы физически, то для дружбы с женщиной так и не созреваем духовно.

82. Долгая любовь приобретает со временем - крепость дружбы, а многолетняя дружба - едва уловимый аромат любви.

83. Зарисовки о предательстве:

- ▶ - Друг предает - не приходя.
- ▶ - Женщина предает - уходя.
- ▶ - Мы предаем сами себя - не трогаясь с места.

84. По поводу и без повода о мегерах:

- ▶ - Ужасно, когда женщина - мегера.

► - Но когда мегера - женщина, внушает все же некоторый оптимизм.
 ► - Если мужчина знает, как обращаться с женщинами, он сумеет вытерпеть и мегеру.

► - А если он знает, как вести себя с мегерой, то и она вытерпит его.

85. Сделайте комплимент женщине, чью ярость вы только что вызвали, можете быть уверены, что она разъярится еще сильнее, но ее неистовство по меньшей мере на половину окажется уже напускным.

86. О женских слезах:

► - если женщина редко плачет в присутствии мужа, то эти слезы - защита,

► - если часто – это нападение,

► - если она не плачет совсем, то это либо безоговорочная капитуляция одного из супругов, либо их совместная победа.

87. О женской грубости:

► - Позаимствовав у мужчин грубость, современные женщины сохранили свою ранимость.

► - И грубость стала для них не столько защитной броней, сколько сделала их еще более уязвимыми.

► - Грубость провоцирует ответную, и в результате ранимость испытывает дополнительную нагрузку.

► - Это дает выход новой грубости, та опять же не остается без ответа, и так далее...

► - У заядлого драчуна бывает больше синяков и ссадин, чем у неумеющего драться.

88. Психология мужчины о единственной женщине:

► - Лучшая женщина в жизни мужчины - это либо единственная в ней, либо безвозвратно утраченная, либо... последняя.

► - Если единственная женщина исключается для мужчины у которого были и другие, но уже - утраченная, то остается последняя.

► - А чтобы последняя и в самом деле оказалась лучшей, нужно постараться сделать лучшую - последней своей женщиной.

► - Когда каждую новую женщину в своей жизни привыкаешь воспринимать всего лишь как следующую, можешь так и не разглядеть ни в ком из них единственную.

► - Когда же возникает потребность именно в ней, очень легко принять за ту единственную ..., каждую следующую.

89. Каждый новый мужчина в жизни женщины становится первым в списке ее любовников или, в крайнем случае, вторым, вслед за тем, кто был лучшим из всех предыдущих. Мужчина же предпочитает порядковую нумерацию. Вот почему женщине даже с богатым прошлым легко начать новую жизнь, а не менее искушенному мужчине трудно остановиться на конкретной женщине.

90. Те женщины, которые в подражание многим мужчинам неустанно стремятся увеличивать число своих побед, не учитывают одного существенного отличия:

- ▶ - победа женщины - не в том, чтобы "овладеть" мужчиной,
- ▶ - победа в том, чтобы никому не отдать его.
- ▶ - Чисто практически очень сложно быть единственной для многих.
- ▶ - Поэтому женщина, знающая вкус истинной победы, не может похвастать длинным списком своих любовников.

91. Особенности национальной охоты и рыбалки:

- ▶ - на одних мужчин женщины должны выходить с сачком,
- ▶ - на других мужчин - с сетью.

Неудачи происходят оттого, что путают орудия лова:

- ▶ - крупного зверя надеются поймать с помощью сачка, который слишком мал,
- ▶ - на мелкую дичь набрасывают сеть, а из нее легко выскользнуть.
- ▶ - Незаурядная личность может не устоять перед сетью, тщательно сплетенной из внутренних достоинств. В качестве же сачка достаточно лишь его внешних контуров.

92. Особенности женского выбора:

- ▶ - Там, где все решил удачный выбор, возможно, недоставало любви.
- ▶ - А там, где все решила любовь, не помешал бы и ... выбор.
- ▶ - Женщины зачастую отдают предпочтение либо одному из ... "все равно кто", либо единственному из ... и "больше никому".

93. Особенности домашнего хозяйства:

- ▶ - Невесту и сторожевую собаку выбирайте одновременно.
- ▶ - Если собака обратит невесту в бегство, берите обеих: собака зла, а невеста пуглива.
- ▶ - Если невеста набросится на собаку, откажитесь от той и другой: собака пуглива, а невеста зла.
- ▶ - Если же они набросятся друг на дружку, сделайте выбор в пользу собаки - она по крайней мере делала то, что от нее можно было ожидать.

94. Все мужчины в глазах женщины делятся на серьезных и не-серьезных. С первыми - спокойнее, со вторыми - веселее. Но беда в том, что серьезные - слишком серьезны, а несерьезные - чересчур несерьезные.

95. Истинный джентльмен должен уступить место женщине и никому не уступать место рядом с нею.

96. При отсутствии соперника вам придется соответствовать в глазах женщины амплу лучшего мужчины в мире. При наличии же соперника и равных шансов на успех достаточно лишь быть чуть

активнее и изобретательнее его.

97. Выбирайте спутника жизни не только по его достоинствам, но и по своим недостаткам. Ищите в нем прежде всего то, что помогло бы ему примириться с ними. Даже умные с добрыми могут не ужиться, а терпеливые с нетерпеливыми - вполне.



Встретились два друга, и один сразу начал жаловаться на зубную боль.

Второй спрашивает, почему не идешь к стоматологу?

Первый: «А ужасно боюсь зубного врача».

Второй: «Тогда иди на Знаменскую железную дорогу и крепкой ниткой привяжи свой больной зуб к последнему вагону. Поезд дернет и больной зуб вылетит».

Через два дня они встретились опять. У первого с зубной болью, все лицо в синяках.

Второй: «Ну что вырвал зуб»!?

Первый: «С-с-сесть стук!».

Второй: «Ничего не понял, объясни внятно».

Первый: «Я привязал больной зуб к последнему вагону. Поезд дернул и пять вагонов оторвалось. Выбежал машинист и выбил мне шесть зубов».

98. Национальной глупости. Мужчина считает своим долгом на всякий случай поволочиться за симпатичной женщиной, которая либо не волнует его, либо ... только волнует в плане секса. Женщина решает на всякий случай поощрять ухаживания своего нового поклонника. На всякий случай они ложатся в постель. И потом на всякий случай не расстаются. Люди на всякий случай делают глупости, но на всякий случай не исправляют их.

99. Любовь чаще начинается с обмана, нежели заканчивается им.

100. Некрасивые ноги вашей избранницы - вполне вероятно, наименьшее испытание, которое ждет вас в будущей семейной жизни, и поэтому не стоит обращать на него особого внимания. Если же это испытание окажется наибольшим, то тем паче, не следует огорчаться.

101. Любовь - это не то лучшее, что со временем становится обыденным, а то обыденное, что в конце - концов и начинаешь считать лучшим.

102. Женщина может осчастливить и отомстить одним и тем же способом.

103. Подкаблучник - второй по значению человек в семье, а в многодетной семье - наиболее крупная фигура среди жертв массовых репрессий.

104. Ревность - это та же любовь, только более богатая событиями.

105. Ценнейшее свойство человеческой памяти - возможность прокручивать пережитое в обратном направлении - как правило, от плохого к хорошему. Сумма не меняется от перестановки "слагаемых", но меняется от перестановки чувств.

106. Верность - дело совести. А измена - дело времени. Любовник деловой женщины должен быть либо еще более деловым, чем она, либо - еще более ... коварной чем женщина.

107. Русская женщина действительно войдет в горящую избу. Если оставила там свою косметичку...

108. Женщина отдается не только тогда когда хочет этого, но и когда не знает, хочет она этого или нет.

109. Особенности национальной измены:

► - Женщина, не умеющая готовить, изменяет тем самым мужчине на кухне.

► - Не умеющая со вкусом одеваться - прямо на улице.

► - А не умеющая себя вести - даже по телефону.

110. Любовь к женщине - это наилучшая возможность отблагодарить Бога за дарованную тебе жизнь. Чем еще можно выразить Ему свою признательность, как не воздавая должное самому «прекрасному» из его творений.

111. С бедными делятся лишним, с женщиной - самым необходимым. Если же с женщиной делятся лишним, то это лишняя женщина.

112. Женщинам, которые не умеют быть обаятельными, приходится быть красивыми.

113. Ворчание женщин - это средство стимуляции мужской активности в дневное время и средство ее притупления - в ночное.

114. Кто не рискует, тот не пьет шампанское. И даже вдвое больше. Но в одиночку.

115. Наш родной украинский менталитет. Одни женщины приходят к нам и говорят:

► - Первые - не тронь меня.

► - Другие же с этими словами от нас убегают.

► - Третьи убегают со словами: "Догони и возьми меня".

► - Четвертые говорят: "Возьми меня", когда приходят.

► - И лишь пятые не убегают, не приходят, ничего не говорят потому, что они давно уже пришли к вам и все сказали.

116. Женщина, не ставшая матерью для одного единственного ребенка, может стать ею для многих. Радость наставничества и внутреннего родства не меньше радости материнства. Более того, настоящая мать часто лишь причастна к успехам своих детей. Матери по духу они обязаны ими быть.

117. Обида как иголка: не только больно колет, но и прочно соединяет, если в нее вдета нить привязанности.

118. Женщине, которая обдумывает, что бы сделать с физиономией соперницы, не мешало бы вместо этого сделать что-нибудь со своей.

119. Женщина любит умных мужчин, но не любит очень умных. Она воображает себя короной, увенчивающей голову интеллигента и никчемной бородавкой - на черепе мудреца.

120. Необходимо удержаться даже от мимолетной связи, если у вас нет уверенности, что впоследствии вы не будите вспоминать об этом с чувством стыда. Если не уважаете свой вкус, уважайте свою память.

121. Спать с мужчинами - еще не значит для женщины пасть морально. Но не спать с ними - значит пасть физиологически.

122. Не бойтесь говорить нежные слова любимому человеку. Это фонограмма вашего счастья. Вы не можете сохранить в памяти ощущения, мысли, выражение глаз. Останутся лишь слова, если вы их произнесете. Но мы предпочитаем молчать, боясь не слов – признаний, а слов - улики.

123. Существует шесть разновидностей воздержания.

► - Естественное - вызванное разлукой с любимым человеком или другими вынужденными обстоятельствами.

► - Жертвенное, которое учитывает желание, а также нежелание партнера.

► - Разумное - чтобы не надоесть друг – другу.

► - Злонамеренное - в наказание.

► - Простительное - для тех, кто расстался со своим спутником навсегда.

► - Нелепое - когда простительное длится так долго, что простить это уже невозможно.

124. Ждать того, кто не собирается вернуться, женщины умеют лучше, чем того, кто ненадолго отлучился.

125. Женщина обладает уникальной способностью превращать проигрышную ситуацию в свою опору. "Если мое положение безнадежно, но я продолжаю бороться, значит, я настолько сильна, что способна преодолеть эту безнадежность".

126. Мужчина соизмеряет с препятствием свои силы, женщина - свою решимость. Можно поберечь силы, но к чему беречь решимость, если она есть? Именно из-за решимости, не позволяющей ей остановиться на пол пути, женщина чаще добивается своего или терпит более обидную неудачу, чем могла бы.

127. Богатый человек никогда не сможет удостовериться, что его любят искренно. Но бедный только на искреннюю любовь и может рассчитывать.

128. О бедности и богатстве. Вопрос, где найти деньги, связывает супругов прочнее, чем вопрос, на что деньги потратить.

120. Принципиальность - не соль любви, а ее пепел.

130. Особенности женского поведения:

- ▶ - Середина XIX века - дама с камелиями.
- ▶ - Конец XIX века - дама с собачкой.
- ▶ - Середина XX века - дама с авоськой.
- ▶ - Конец XX века - дама с газовым пистолетом.
- ▶ - Начало XXI века – придумайте сами.

131. Особенности национальной импотенции:

▶ - Импотенция современного мужчины начинается с глаз и даже с ушей, когда он не способен обернуться на стук каблуков, или шелест платья за своей спиной.

▶ - Полную же импотенцию многие мужчины просто-напросто симулируют, ибо быть импотентом простительнее, чем быть лентяем.

132. Особенности национального выбора. Мужчины часто совершают двойную ошибку:

▶ - слишком долго выбирают ту, которой могли бы сделать предложение,

▶ - и слишком быстро его делают.

В итоге они успевают выбрать, но не успевают разобраться – кого. Если остальные вам не подходят, это еще не означает, что вам подходит именно эта.

133. Даже самого твердокаменного мужчину любая женщина может заставить прослезиться в двух случаях:

- ▶ - при виде гроба с ее телом,
- ▶ - при взгляде на счет от портнихи.

134. Нет особой заслуги в том, чтобы любить красавицу, тем более, если она обладает при этом массой других достоинств. Нужно быть очень некрасивой, очень злой, очень глупой и не очень порядочной женщиной, чтобы ее любили воистину настоящей любовью – бескорыстной и все побеждающей.

135. В мужья надо выбирать не «паймальчика», а мальчика с паем.

135. Особенности национальной глупости мужчин:

Вам очень понравилась женщина, с которой вы только что познакомились. Но от вас не укрылось и то, что не совсем устраивает в ее внешнем облике, манерах или суждениях. Однако вы закрываете глаза на все. Вы даже отмахиваетесь от подозрения в том, что сила всколыхнувшегося в вас чувства не столь велика, как хотелось бы. Все ваше поведение определяется стремлением к близости. Неправедливо утверждать впоследствии, что вы позволили себе ошибиться. Прежде чем ты соблазнить свою пассивность, вы сделали все, чтобы окончательно соблазнить самого себя. Вы пытались добиться своей цели не потому, что были влюблены. Скорее наоборот: чувствовали

себя влюбленным только потому, что рвались к цели. Будьте предельно честны с собой с самого начала нового знакомства, и тогда вам не придется ломать голову над тем, как положить ему конец.

136. Чуть ли не каждый второй роман в этой жизни - чья-то попытка либо забыть предыдущий, либо ... вспомнить.

137. Платить женщине за пользование ее телом уничительно для одних мужчин потому, что они вполне могли бы получить подобное удовольствие даром, для других - потому, что ничего иного, кроме как платить, им не остается.

138. Современная интерпретация евангельской притчи: куда ни кинешь камень, непременно угодишь в какую-нибудь Магдалину.

139. Особенности национальной проституции:

► - Проституция - либо способ существования, либо стиль жизни, либо образ мыслей.

► - В первом случае на это идут всякий раз за деньги, но без удовольствия.

► - Во втором - с удовольствием, но не за деньги.

► - В третьем -и за деньги, и с удовольствием.

Последнее хорошо знакомо политикам, чиновникам и представителям творческих профессий. Исходя из всего этого, право же, затруднительно сказать, кто занимается проституцией активнее - женщины или мужчины.

140. Особенности национального подвига:

► - Если женщина живет с мужчиной, ласки которого не перестают быть ей противны, то это не подвиг, не жертва, не сделка, а крах.

► - Подвиг возвеличивает, жертва возвышает, сделка уравнивает.

► - Легче понять женщину, которая продает себя время от времени, чем ту, которая продалась навсегда.

141. Особенности национальной лжи:

► - Только настоящая любовь дает нам право, а точнее, оправдывает необходимость солгать тому, кого мы любим.

► - Солгать - дабы уберечь его от правды, которая бывает малопривлекательной или слишком жестокой.

► - Но если привыкнуть прибегать в любви ко лжи, между той и другой возникает непреодолимое противоречий.

► - Можно обманывать, любя, но все труднее любить, обманывая.

► - Ложью желательно пользоваться столь же умеренно, как и косметикой - не теряя лица.

142. Особенности национальной игры:

► - Есть огромная разница между игрой в любовь и игрой в любви.

► - Игра - не в чувство, не с чувствами, а от полноты чувств - только на пользу, при условии, что ее правила принимают оба.

► - Игра в любви может проявляться в самых разнообразных формах - от поддержания иллюзии лидерства партнера до традиции периодически устраивать ужин при свечах.

► - Угасание любви часто связано с тем, что из нее исчезает игра, которая особенно нужна тогда, когда начинает казаться, что в ней больше нет необходимости.

143. Позволить солгать человеку, которого любишь, - иной раз единственная возможность не потерять его навсегда. Правда прощения избавляет от разоблачения лжи и лжи разоблачения.

144. Национальная особенность первой брачной ночи:

► - Первая ночь для трезвого мужчины и для пьяной женщины - сомнительное достижение для него.

► - Трезвой женщины и пьяного мужчины - сомнительное удовольствие для нее.

► - Пьяного мужчины и пьяной женщины - сомнительный факт для обоих.

145. Секс в мыслях опасен в двух случаях: если в мыслях всегда только секс и если секс всегда только в мыслях.



Внимательны ли вы к партнеру (ше)

Поставить «+» при положительных и «—» при отрицательных ответах на следующие вопросы и утверждения.

1. Согласны ли вы, что секс без любви является крайне неудовлетворительным?
2. Мысль о сексуальной оргии мне неприятна.
3. Я уверен (а) в своей привлекательности.
4. Как вы относитесь к созданию института брака.
5. Абсолютная верность одному партнеру на протяжении всей жизни — такой же абсурд, как и безбрачие.
6. Мне доставит удовольствие наблюдать, как мой постоянный сексуальный партнер займется любовью с кем-либо другим.
7. Я стал(а) бы голосовать за закон, разрешающий полигамию.
8. Предпочтительно иметь постоянных сексуальных партнеров всю жизнь.
9. Секс с незнакомцем или иностранцем наиболее возбуждает меня.
10. Меня привлекает групповой секс.
11. Мысли о запрещенных отношениях возбуждают меня.
12. Идея обмена (на время) супругами непривлекательна для меня.
13. Меня не слишком беспокоит, если мой сексуальный партнер имел сексуальные отношения еще с кем-либо.
14. Если вас пригласили на оргию, примете в ней участие?

Сравните свои ответы со следующими вопросами от 1 до 14:

1-; 2-; 3+; 4+; 5+; 6+; 7 +; 8+; 9+; 10+; 11+; 12-; 13+; 14+

Комментарий сексолога.

Высокий показатель **10—14 баллов** совпадений ваших ответов со шкалой означает потребительское отношение к партнеру. Проявляется это в невнимании к партнеру, его личности, индивидуальности, темпераменту, характеру. По данным специалистов, такое встречается не только у мужчин, но и среди женщин.

Низкие показатели **1—5 баллов** совпадений свидетельствуют о подчеркнутом внимании к партнеру, умении заметить и оценить его личные качества и особенности характера.

Проанализировав совпадающие ответы, вы узнаете, какие взгляды мешают вам достичь гармонии в сексуальных отношениях.



Храни меня, мой талисман

Мудрая немецкая пословица гласит: «Берите пример с солнечных часов, ведите счет лишь радостным дням». Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не ободряет сильнее, чем успех. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах. Такое преднамеренное припоминание, действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед, и в этом помогут вам – ваши талисманы. Даже в самом «скромном» браке

есть что-то, о чем можно с гордостью вспомнить. Вы сами удивитесь, как в это помогает талисман. Магия утверждает, что предметы-талисманы создают в характере их владельца полную гармонию: ослабляют его отрицательные черты и усиливают положительные. Они также способствуют развитию новых качеств личности, необходимых для достижения успеха в жизни.

Мы настаиваем на том, что самый лучший талисман – тот, который вам подарили, и который вы смогли полюбить и сделать частью себя. Главное – не его цена, главное – энергетика, которая вложена в него. Только тогда талисман будет вам помогать и сможет изменить вашу жизнь к лучшему.

Поэтому знайте: выбирая свой талисман, вы берете в руки свою судьбу. Но выбор украшений из самоцветов, а тем более своего камня-талисмана, – дело сугубо индивидуальное. Здесь нельзя слепо полагаться на гороскоп, а нужно, прежде всего, доверять своим ощу-

щениям и проверять камень на биоэнергетическую совместимость с человеком.

Как же завоевать взаимную симпатию понравившегося вам камня? Камни-талисманы не любят грубого обращения, когда его небрежно бросают или отдают в чужие руки. Мистики говорят, что чистый камень, без оправы, испытывает почти физическую боль, если его мнут или кладут на середину ладони, где находится сильнейшая энергетическая точка. Чтобы ваш камень не обиделся и не стал вашим врагом, берите его только пальцами.

Если вы носите камни-талисманы в виде украшений, помните, что общее число камней в этих украшениях не должно равняться: 2, 4, 8, 13. Счастливые наборы: 1, 3, 5, 7, 9 камней. Действенность камня растет не с размером, а с чистотой -трещины, дефекты, пузырьки, мутные области усиливают отрицательные качества камня.

Для любви и семейного счастья.

Талисманы выбирают для разных случаев в жизни. Наиболее распространенный из них - для защиты любви или семейного счастья. Иногда проблемы могут возникать из-за несовпадения темпераментов супругов. В этом случае вам помогут любые красные камни (особенно рубин, гранат или яшма). Повесьте такой камешек на шею тому из вас, кто обладает меньшим темпераментом, и он прибавит ему жизненных сил, пробудит в нем активность и страстность.

Если вы замечаете, что все скандалы происходят только в пределах вашей квартиры или дома, возможно, вам стоит сделать ремонт. Посмотрите, какого цвета ваши обои. Всем известно, что различные цвета по-разному воспринимаются и по-разному влияют на людей. Мы ранее писали о взаимодействии цвета и психики, и о том как палитра Лютера укрепляет брак. Например, красный цвет сильно воздействует на нервную систему, он утомителен для глаз и быстро надоедает. Но в то же время он особенно возбуждает тех, для кого интимная жизнь стоит на первом месте, а также людей закомплексованных.

Веселый и жизнерадостный оранжевый цвет воспринимается как часть красного, смешанного с желтым цветом, символизирует развитие и направленность на успех. Считается, что оранжевый цвет способствует омоложению, раскрепощению, терпимому отношению друг к другу.

Зеленый цвет успокаивает, передает радость бытия, освежает душу, вселяет новые надежды. Но, с другой стороны, это цвет зависти, ревности и подозрительности. Нежные оттенки зеленого омолаживают, способствуют хорошему настроению, тонизируют половую деятельность, увеличивают потенцию.

Голубой цвет настраивает нас на терпение и терпимость. Активных людей он успокаивает, дает хорошее расслабление мышц и снижает давление. Однако застенчивых и робких он может привести в состояние шока. Синий цвет характеризуется теми же свойствами, что и голубой, но с еще большей степенью воздействия.

Камни – талисманы

Авантюрин - камень возвышенной любви. Он надежно привяжет к вам сердце любимого, создаст гармонию, укажет путь счастья и света. Камнем влюбленных называют и гранат. Гранат своим излучением способствует зачатию и вынашиванию ребенка.

Розовый кварц помогает простить и забыть все обиды, способствует снятию стресса, приглушает вспышки раздражительности, повышает в человеке творческое начало и чувство уверенности в себе. Являясь талисманом, он дарит взаимность в любви, хранит семейное счастье, повышает мужскую потенцию, охраняет при беременности, вызывает к его владельцу интерес противоположного пола, сохраняет здоровье и приносит долголетие. Розовый кварц, носимый незамужней женщиной, помогает ей удачно выйти замуж.

Если вы одиноки и на вас не обращают внимания в обществе, приобретите малахит. Этот магический камень Венеры с очень сильной энергетикой способствует эмоциональной возбудимости, устлавливает гармонию и любовь, привлекает к владельцу любопытство и возбуждает сильный интерес у лиц противоположного пола.

Заряжаем талисман

Изготовленный талисман необходимо зарядить, предварительно почистив. Заряжать талисман рекомендуется один раз в месяц. Есть несколько способов зарядки.

1). На свече, освященной церковью. При этом талисман трижды быстро проносится лицевой стороной над пламенем свечи. Золотой или серебряный талисман можно протирать святой водой с молитвой, наговаривая ее. Какие нужно читать молитвы вам подскажут в церкви.

2). Второй способ. В ночь полнолуния, когда все домашние уснули, поставьте тарелочку с вашим талисманом на подоконник, освещенный полной луной, и общайтесь с ним, сколько сможете. Направьте на него всю свою любовь, любуйтесь им и от всей души говорите, как он красив, как вам нравится, как вы верите в его силу. Попросите его спасти и охранить вас от всякого зла. Говорите, как можете, своими словами, и то, что нужно именно вам. Почувствовав усталость, пожелайте ему доброй ночи и оставьте до утра, чтобы его коснулись первые лучи рассвета.

Утром вы должны первым прикоснуться к талисману, и с этой минуты вы не должны сомневаться в том, что создали себе мощную

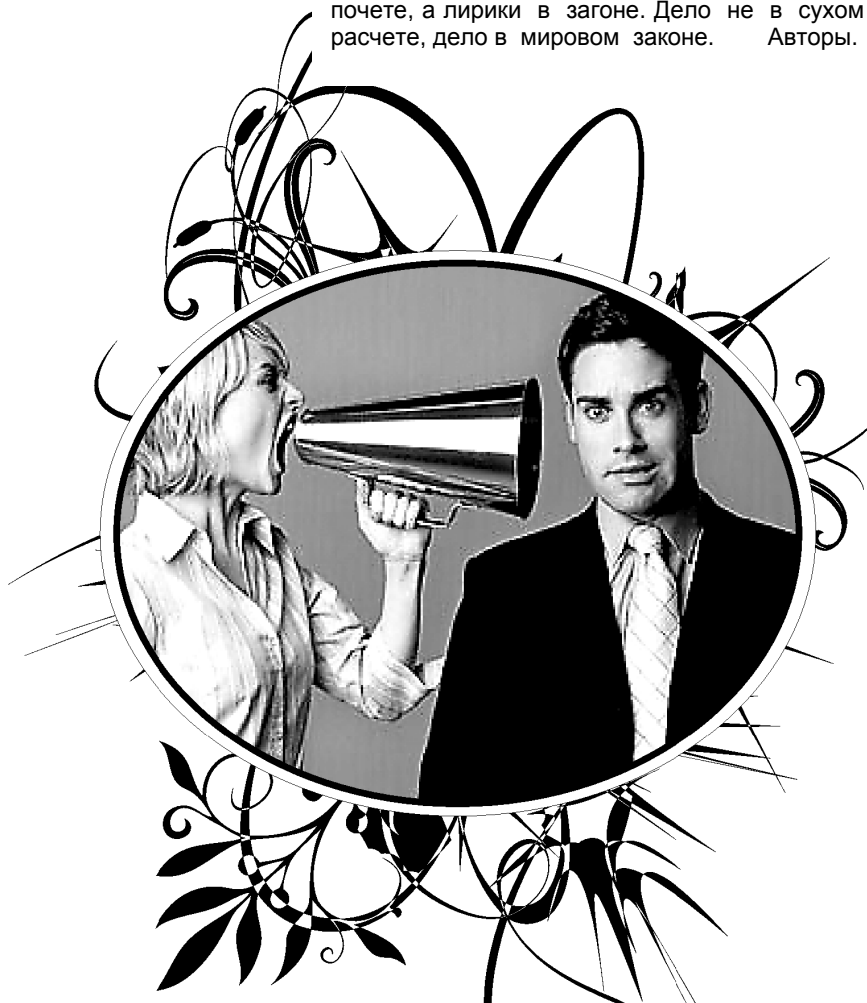
энергетическую защиту, которую не смогут пробить даже профессиональные маги. С этого момента всё в вашей жизни начнет меняться к лучшему, многие брачные проблемы разрешатся сами. Помните, что свои талисманы нельзя никому давать в руки! Храните их в закрытом медальоне и не оставляйте без присмотра. Верьте и у вас получится!

День рождения	Знак Зодиака	Камни-покровители
22 декабря - 20 января	КОЗЕРОГ	Оникс, хризопраз, кошачий и соколиный глаз, опал, бирюза, розовый кварц, малахит, агат, нефрит, гематит, змеевик, лунный камень, раухтопаз, гранат, аметист.
21 января - 19 февраля	ВОДОЛЕЙ	Соколиный глаз, тигровый глаз, бирюза, лазурит, горный хрусталь, жемчуг, янтарь, хризолит, сердолик, авантюрин, халцедон, перламутр, гематит, чароит, обсидиан.
20 февраля - 20 марта	РЫБЫ	Тигровый глаз, кошачий глаз, коралл, аметист, хризолит, жемчуг, лунный камень, опал, яшма, агат, перламутр, лазурит
21 марта -20 апреля	ОВЕН	Бычий глаз, тигровый глаз, аметист, яшма, сердолик, гранат, розовый кварц, родонит, малахит, кварц, флюорит, коралл.
21 апреля - 21 мая	ТЕЛЕЦ	Агат, коралл, кошачий и бычий глаз, кварц, бирюза, лазурит, хризопраз, амазонит, змеевик, чароит, гранат, гематит, опал, яшма.
22 мая -21 июня	БЛИЗНЕЦЫ	Тигровый и кошачий глаз, агат, яшма, оникс, янтарь, цитрин, авантюрин, флюорит, малахит, сердолик.
22 июня - 23 июля	РАК	Кошачий и соколиный глаз, авантюрин, бирюза, агат, сердолик, селенит, перламутр, жемчуг, амазонит, лунный камень.
24 июля -23 августа	ЛЕВ	Бычий и тигровый глаз, родонит, яшма, сердолик, оникс, обсидиан, кварц, янтарь, хризолит, авантюрин, цитрин, родонит,
24 августа - 23 сентября	ДЕВА	Кошачий и тигровый глаз, родонит, яшма, сердолик, топаз, жемчуг, перламутр, малахит, авантюрин, кварц, агат.
24 сентября - 23 октября	ВЕСЫ	Соколиный и кошачий глаз, гематит, амазонит, опал, раух-кварц, нефрит, сердолик, кварц.
24 октября - 22 ноября	СКОРПИОН	Кошачий глаз, бычий глаз, яшма, гематит, топаз, аметист, флюорит, малахит, гранат, опал, обсидиан, сердолик.
23 ноября - 21 декабря	СТРЕЛЕЦ	Тигровой и кошачий глаз, агат, бирюза, гранат, малахит, аметист, лазурит, хризолит, чароит, гематит, обсидиан, коралл.

Вторая часть
Хочу замуж



Ох, как замуж хочу. И не потому, что физики в почете, а лирики в загоне. Дело не в сухом расчете, дело в мировом законе. Авторы.





Эмоциональный мир человека

Человек не может оставаться равнодушным к окружающему его миру, особенно если он влюблен. Предметы вокруг него, события, свидетелем или участником которых он становится, вызывают у человека различные чувства, или, как их иначе называют, эмоции. Радость, печаль, хорошее, или плохое настроение, испуг, возмущение, гнев — все это различные эмоциональные процессы, которые в первую очередь будут отражаться на вашем лице. Эти эмоции выражают отношение человека к тому, или иному событию и понуждают к действию.

Характер переживаний влюбленного человека зависит от того, какое значение имеют различные предметы для него, насколько они удовлетворяют его потребности. Чем полнее предмет удовлетворяет ту или иную потребность, тем более сильное положительное чувство он вызывает у человека.

Подобно потребностям, любовные чувства играют в жизни человека роль внутренних регуляторов поведения. Они сигнализируют о том, как протекает деятельность, все ли обстоит благополучно. Вот, например, испортилось у человека настроение. Он и сам не всегда знает, отчего это произошло. Существует ведь даже такое выражение — беспричинная грусть. Но причина все-таки обязательно есть. И чувства, (интуиция) сигнализируя человеку о том, что что-то случилось, заставляют искать причину испортившегося настроения, анализировать свои и чужие поступки. В конце - концов, причина обнаруживается: несправедливо упрекнул близкий человек, не пришел на свидание ваш друг, товарищ совершил плохой поступок, или работа выполнена хуже, чем хотелось бы.

Собственное поведение тоже вызывает у человека определенные чувства, и не всегда приятные. Бывает, что начинают терзать угрызения совести, — значит, в чем-то ошибся, какие-то поступки заслуживают осуждения. И мучительное, не проходящее чувство заставляет искать ошибку, призывает исправить сделанное.

Эмоции очень тонко реагируют на изменения в окружающих условиях, особенно у влюбленных людей. Но отношение человека к условиям зависит не столько от самих предметов, сколько от тех обстоятельств, при которых он встречается с тем или иным предметом. К примеру, если спросить, боитесь ли вы медведей, большинство ответит, разумеется, утвердительно. Но ответ этот не будет верен для всех случаев. В зоопарке, где звери находятся в клетках, мед-

ведь никого не пугает, но если вы неожиданно встретитесь с ним в лесу, на свободе, вот тогда действительно страшно. Правда, кое-кому и в зоопарке бывает страшновато, но это потому, что вы можете представить себе иную ситуацию, чем та, в которой вы находитесь. Следовательно, в этой ситуации пугает не сам медведь, а те условия, которые делают его опасным.

При некоторых психических расстройствах, (давайте туда отнесем и несчастную любовь) нарушается нормальное течение эмоциональных процессов и видно, как меняется и искажается отношение к жизни и ко всему окружающему. Все становится – не милым.

► Одни люди по самому незначительному поводу могут впасть в глубокую тоску, отчаяние: жизнь для них окрашивается в самые мрачные тона.

► Другие люди делаются совершенно безразличными к окружающему, ничто их не волнует, не интересует, не вызывает отклика.

При этом как в первом, так и во втором случае меняется все поведение самих людей, вся их деятельность.

Нарушение эмоциональных процессов в любви и браке особенно ярко показывает, какую большую роль играют эмоции в человеческой жизни.



Наш современник после длительной командировки возвращается домой. Его встречает радостная жена и говорит:

- Милый! Я так соскучилась. Ты хоть бы при встрече, поцеловал меня.

- Но дорогая! Отвечает молодой человек.

- Мы уже женаты шесть лет, и после такой супружеской жизни, у тебя такие оргии!?

Происхождение эмоций

Из всех видов эмоциональных процессов любви и брака наиболее изучены аффекты — короткие, но очень сильные переживания. Это любовь и ненависть, гнев и страх, доходящий до ужаса, и глубокое отчаяние. Такие эмоциональные вспышки сопровождаются большими изменениями в деятельности внутренних органов, в частности сердечно-сосудистой системы, имеют яркое внешнее выражение: человека охватывает дрожь, он покрывается холодным потом, лицо его краснеет или, наоборот, бледнеет.

Изучение этих процессов, происходящих в аффективных состояниях, привело к тому, что ученые выдвинули очень похожие одна на другую теории, объясняющие происхождение эмоций. Авторы этих теорий утверждают, будто эмоциональные переживания, аффекты

например, всего лишь сумма ощущений, вызываемых изменениями в работе наших органов.

Один из авторов — американский психолог Дж. Джемс писал: «Мы печальны, потому что плачем, боимся, потому что дрожим, радуемся, потому что смеемся». Эти теории своей простотой сразу завоевали много сторонников. Особенно убедительными они показались потому, что авторы рекомендовали проделать простейшие опыты, доступные каждому. Некоторые из них можете повторить и вы. Встаньте, например, утром, медленно и вяло оденьтесь, сядьте за стол, опустив плечи и сгорбившись, тяжело вздохните, уроните голову на руки, и вами овладеет грусть. Подобные эксперименты заставляли верить, что действительно нам грустно, потому что мы плачем и у нас текут слезы, а не потому мы плачем, что у нас случилось несчастье.

Но нашлись исследователи, усомнившиеся в правильности такого объяснения, и произошло то, что не раз бывало в истории науки: весьма убедительная теория пала под натиском новых фактов, новых экспериментальных данных. Американский ученый У. Кеннон провел любопытное исследование. Он вводил в кровь людям значительные дозы адреналина, хорошо зная, что повышение адреналина в крови приводит к изменениям, характерным для эмоции любви, спортивного состязания, страха и т.д.. Испытуемые Кеннона рассказывали, что они ощущают нечто подобное эйфории, жажды действия. Значит, в организме происходили разные изменения. Но страха у этих людей не возникало!

Эти эксперименты показали, что одних изменений, происходящих в мышечных и секреторных процессах, еще мало для возникновения эмоций. Кроме того, хорошо известно, что одни и те же изменения имеют место при различных переживаниях: человек плачет и от горя и от радости. Но, пожалуй, самым убедительным доказательством, приводимым Кенноном, являлось то, что физиологические изменения в организме, характерные для эмоций, развиваются медленнее, чем возникают сами эмоции. Например, человек уже испугался, а холодный пот у него на лбу еще не выступил, или человек уже «давно» влюблен, но еще не осознает этого.

Главная роль в возникновении эмоций принадлежит центральной нервной системе — коре и подкорке головного мозга. Если взаимодействие коры и подкорки осложняется, то возникают эмоциональные состояния. Сдвиги же в периферических процессах, наблюдаемые при эмоциях организма, объясняются тем, что возбуждение из подкорковых центров распространяется не только на кору, но и на нервные центры, непосредственно управляющие работой наших органов. Итак, все-таки выходит, что плачем мы, когда нам грустно, а не наоборот.

Брачные законы чувств и эмоций

Как бы ни были неповторимы и своеобразны переживания каждого человека, возникновение и течение эмоциональных процессов имеют свои закономерности, общие для всех людей. В зависимости от силы, глубины, направленности переживаний выделяют различные формы эмоциональных процессов в браке:

- ▶ - аффекты,
- ▶ - эмоциональные настроения,
- ▶ - чувства.

Мы уже говорили, что аффекты — это краткие, сильные «вспышки» эмоциональных переживаний. Интересно, однако, что аффект возникает только в конкретной ситуации. В процессе предвидения каких-то брачных событий аффект не возникает, хотя к этим событиям вполне возможно эмоциональное отношение. В одном романе юная девушка Зубко Татьяна очень боялась, что ей может быть больно и страшно, когда она первый раз будет отдаваться парню.

Она эмоционально относилась к будущему аффекту, т. е. страху, который могла испытать в ходе первого секса.

Причины аффектов не всегда осознаются человеком, и управлять ими чрезвычайно трудно. Аффекты оказывают сильнейшее влияние на поведение человека, могут вызвать сужение, а иногда и помрачение сознания. Все это производит впечатление, что аффекты как бы навязаны человеку извне, поэтому об аффектах и говорят как о чем-то происходящем помимо воли человека: мне страшно, меня охватил гнев, мной овладело возмущение и т. п.

Аффекты оставляют глубокие следы в сознании, и в памяти эти следы вступают в прочную связь с обстановкой, в которой они были пережиты. Поэтому так часто людям, перенесшим сильные добрые потрясения, советуют «переменить обстановку», иначе даже мелочь способна оживить следы прошлого аффекта.

Эмоциональные настроения не обладают такой силой, как аффекты, но могут продолжаться дольше. Они связаны с высшими потребностями человека и сигнализируют об отношении явлений действительности - к высшим потребностям. В отличие от аффектов они относятся не только к настоящему, но и к будущему и способны регулировать еще не совершенные человеком поступки.

Самыми сложными эмоциональными процессами, свойственными только человеку, являются чувства. Они всегда направлены на определенный предмет. Не может быть любви или ненависти вообще, это обязательно любовь или ненависть к кому-то или к чему-то. Но в последующем бывает так: «От ненависти до любви – один шаг, а от любви до ненависти – еще меньше».

Чувства отличаются от других эмоциональных процессов прежде всего своей устойчивостью; именно они и делают наше отношение к жизни постоянным, им, следовательно, принадлежит важнейшая регулирующая роль в нашем поведении. Эмоциональные настроения, аффекты возникают и относительно быстро исчезают; чувства могут сохраняться длительное время. Они могут вступать в конфликт с эмоциональными настроениями и всегда побеждают. Если нас огорчает любимый человек, мы некоторое время сердимся на него, переживаем отрицательную эмоцию, но при этом наше устойчивое отношение к нему сохраняется. Легче всего понять суть такого конфликта на следующем примере: самая любящая мать может возмутиться поступком своего ребенка, но даже и тогда она продолжает любить его. В этом примере любовь выступает как чувство, устойчивое отношение.

У выше упомянутой Зубко Татьяны и ее друга Сергея Дымова первое притяжение было взаимным. Вечная тема — он и она. Он ждал от нее определенных поступков, но она вела себя иначе. Надеялась, что он проявит свою симпатию через конкретные действия, однако он таковых не совершал. Оба чувствовали, что нужны друг другу, но сближения не происходило. Как слепые котята, они пытались воздействовать на реальность, но старания были тщетными. Он уезжал огорченный, а она расстраивалась.

Быть может, ему следовало перестать постоянно обращаться за советом к опытным наставникам и начать действовать самостоятельно? Признав свое право быть избранным самой девушкой, как и свое право действовать по собственному усмотрению. И наконец решиться стать первым сексуальным партнером в ее жизни.

Не исключено, что Татьяне следовало бы прекратить бояться быть навязчивой и стать смелее в своих действиях. Перестать прятаться, за спины своих подруг и открыто взаимодействовать с Сергеем, ведь он ей нравится.

Возможно, ничего не надо было бы делать вообще. Может быть их отношения складывались по другому сценарию. И в любом случае это не было концом. Кто знает, может, именно в таких течениях событий и заключалась прелесть любовных ситуаций. Потому что каждое завтра в чем-то не похоже на сегодня. И каждый новый момент жизни чему-то учит нас. Как говорится в пословице: «Миловались долго, да расстались скоро».

Вы должны помнить, что именно устойчивые, глубокие чувства брака делают человеческую жизнь содержательной, помогают добиваться самых высоких целей. Добрую жену взять — ни скуки, ни горя не знать.

Пульс и эмоции

Притча об Авиценне. Знаменитый таджикский врач, философ, математик и поэт, родившийся около Бухары в 980 году, Абу-Али-Ибн-Сина, более известный под именем Авиценны, был вызван для лечения молодого принца. Принц таял на глазах, потерял сон и аппетит, стал безразличен ко всему, окружающему. Авиценна догадался, что юноша влюблен. Переговорил с его отцом, и когда принца женили на любимой девушке, - он выздоровел.

Вот что писал об этом случае примерно в 1020 году Авиценна в знаменитом «Каноне врачебной науки».

«Любовь — заболевание вроде наваждения, похожее на меланхолию... Определение предмета любви есть одно из средств лечения. Это делается так: называют много имен, повторяемых неоднократно, а руку держат на пульсе. Если пульс очень изменяется и становится как бы прерывистым, то, повторяя и проверяя это несколько раз, ты узнаешь имя возлюбленной. Затем таким же образом называют улицы, дома, ремесла, виды работы, родословия и города, сочетая каждое с именем возлюбленной и следя за пульсом: если он изменяется при повторном упоминании какой-либо из этих примет, ты собираешь из них сведения о возлюбленной, ее имени, уборах и занятиях и узнаешь, кто она. Мы испытывали такой способ и получали сведения, помогающие установить личность возлюбленной. Затем, если ты не находишь другого лечения, кроме сближения между ними, дозволенного верой и законом,— осуществи его».

Вопрос читателя, нужно ли учить супругов, причем не только молодых, искусству любви? Мы думаем, что просвещать — надо, а учить любви нынешнею молодежь, относится к разряду отрицательных. Зачем, если обо всем позаботилась природа, если словосочетание «искусство любви» звучит сегодня чуть ли не синонимом распушенности. Вспомните, мы раньше писали о совете Пифагора, обращенный, правда, только к женщине, но равно правильный и для мужчины: «Благоразумная супруга! Если желаешь, чтобы муж твой свободное время проводил подле тебя, то потрудись, чтоб он ни в каком ином месте не находил столько приятностей, удовольствия, скромности и нежности».

Сынок. Мама, это правда, что люди, как и машины, состоят из разных деталей?

Мама. Это глупость. Зачем спрашиваешь?

Сынок. Да наш папа вчера говорил дяде: «Я так вчера «звинтил» новой секретарше, что еще сегодня не могу себя собрать».





Жена, муж и работа

Муж по традиции — глава семьи. Правда, ныне власть, захватывают женщины. Они хлопочут по хозяйству, воспитывают детей, ремонтируют квартиру. Конечно, приятно, когда мужья помогают им в этом, но, к сожалению, таких не много. Этот тест поможет вам оценить взаимоотношения в вашей семье и подумать, что изменить или укрепить в этих отношениях в будущем. Предлагаем мужьям ответить на вопросы «да» или «нет».

1. С радостью ли спешите вы домой после работы?
2. Считаете ли своим долгом ежедневно посвящать часть свободного времени жене, чтобы обменяться с нею мнениями, обсудить какие-то проблемы?
3. Знаете ли вы имя и отчество классного руководителя ваших детей?
4. Знаете ли, какой недельный бюджет вашей семьи?
5. Знает жена о пользе и значении вашего предприятия, учреждения?
7. Знает ли жена, какой ваш общий доход?
8. Знакома ли жена с вашими друзьями по работе и что вы о них думаете?
9. Отказывались ли вы от делового свидания ради того, чтобы пойти с женой в кино, в гости?
10. Знакомы ли вы с друзьями жены и знаете ли, как она относится к ним?
11. Какую книгу только что прочитала ваша жена?
12. Когда она просыпается — вы знаете?
13. Обсуждаете ли вы вместе с нею планы проведения отпуска?
14. Обсуждаете ли в семейном кругу планы на будущее?
15. Согласна ли спутница жизни с вашими планами или у нее другие интересы?
16. Верите ли вы, что любовь ваша взаимна?

Итоги:

Если количество позитивных ответов:

11—16 ваши семейные проблемы развязываются успешно.

6—10 — возможно, работа забирает у вас слишком много времени. Советуем чаще вспоминать о семье и супружеских обязанностях.

Если количество позитивных ответов только **1—5**, мужу необходимо серьезно пересмотреть свое отношение к семье.



Психология брачного стресса

Что такое стресс? Отличаются стрессы в любви и браке от бытовых стрессов? Как управлять стрессовой ситуацией? Эти и другие вопросы посыпались как из «рога изобилия», как только мы затронули данную тему. Немного о понятии «стресс». Впервые оно было введено канадским эндокринологом Гансом Селье. Он разработал теорию стресса, которая имела сначала чисто медицинское значение, реакция

организма на любое повреждение (механическое, инфекцию и т. д.). Сейчас на первое место вышла проблема психоэмоционального стресса.

Человек реагирует на конфликтную ситуацию прежде всего состоянием нервной системы. Конфликтная — это такая ситуация, когда человек, или популяция в целом, имеет потребности в чем-то, но условия жизни довольно долго не дают возможность удовлетворить их. Возникает биологически оправданное напряжение функций мозга, человек, преодолевая конфликтные ситуации, находит творческое решение. Именно так развиваются творческие способности, проявляются личности, находятся оригинальные решения.

Если конфликтная ситуация носит эпизодический характер и человек успешно преодолевает ее, то механизмы саморегуляции его организма справляются со всеми изменениями, которые произошли и в мозгу, и в других органах, и восстанавливают нормальное состояние. Опасны с психологической точки зрения длительные конфликтные ситуации или непрерывная череда стрессов. Тогда резко ломаются нормальные механизмы саморегуляции и формируются хронические, порой неизлечимые заболевания. Брачные конфликты начинают изменять функции мозга:

На **первом** месте - неврозы, нарушения сна, психозы...

На **втором** месте — снижение иммунитета. А раз снижается иммунитет, человек не в силах противостоять микробам и вирусам, и тем, которые нападают на него извне, и тем, которые живут у него в организме, ничем не проявляя себя до поры до времени.

На **третьем** месте — сердечно-сосудистые заболевания. Начиная от аритмии и внезапной смерти, что все чаще сегодня случается среди молодежи. Сюда же относятся все случаи стойкого повышения кровяного давления: гипертонии, инфаркты, кровоизлияния в мозг.

На **четвертом** месте. При психоэмоциональном напряжении в семье, образуются различные язвенные поражения желудочно - кишечного тракта, астматические приступы, кожные заболевания,

гормональный дисбаланс, нарушения половых функций.

На **пятое** место перешли данные о том, что рак начинается со стресса, который активизирует генетическую предрасположенность и «запускает» процесс развития злокачественной опухоли.

На **шестом** месте - если человек находится в стрессовом состоянии, резко возрастает травматизм.

На **седьмом** месте - алкоголизм и наркомания, самоубийства — это тоже следствия длительного эмоционального напряжения.

Наблюдения показывают, что стресс небезразличен для наших будущих поколений. Экспериментами над животными доказано, что если стрессировать самцов, то в следующем поколении у потомства появляются резкие изменения функций мозга, гормонального фона, и колебания веса — появляются очень крупные и очень маленькие детеныши.

Ведущим фактором роста психоземotionalного напряжения современного человека во всем мире является, как это ни странно, научно-технический прогресс. Наряду с благами, которые он несет людям, есть ряд негативных сторон — факторов риска. Физиологические возможности человека еще не приспособлены к сегодняшним достижениям научно-технического прогресса, мы быстро привыкаем к достижениям прогресса, но организм наш не успевает адаптироваться к нему.

Присмотритесь, ведь мы мгновенно — во временном масштабе эволюции — привыкли к автомобилям, поездам, самолетам...

► На первом месте среди факторов риска стоит ускорение темпа жизни.

► Второе — информационные перегрузки.

► Третье — урбанизация. Сутолока крупных городов, это мощный стрессовый фактор.

► Четвертое — малоподвижность современного человека. Мы стараемся все время сидеть. И уже избегаем физической нагрузки, которая нам просто жизненно необходима как фактор здоровья. Американцы, пожалуй, первыми в мире спохватились, и сейчас действует очень эффективная система пропаганды физических упражнений и спорта. Питание — красивые, современные продукты, но это все уже не натуральное и не соответствует нормальной физиологии человека. Для человека нормально, питаться очень простыми продуктами.

Люди оказались совершенно не защищенными перед лицом научно-технического прогресса. Человек, якобы, все сможет, если ему дать хорошую технику. Но эта теория порочна. Космический корабль — совершеннейшая техника! Но из миллионов подбирают десять кандидатов, а из них только 1-2 реально смогут подойти по

всем требованиям, да еще после специальной тренировки – полететь в космос.

Выходит, что сначала делают технику, а потом под нее подбирают человека. А нужно, наоборот, технику делать под человека! В автомобиле есть датчики давления масла, бензина, и т. д. и т. п., но во всем мире нет пока автомобиля, который бы имел датчик стрессового состояния водителя, чтобы своевременно дать сигнал, что водитель возбужден, или утомлен, или ему необходим отдых.

В украинских школах сейчас до 80 % детей уже «сломали» свои нормальные физиологические функции работы — сердца, дыхания, пищеварения — в том числе и из-за компьютеров, из-за бесконтрольных нагрузок и перегрузок, которые накапливаются и накапливаются в детях...

Все человечество живет в стрессовой ситуации. А сегодня в нашей стране мы себе еще добавили стресса — из-за экономической, политической, социальной, криминальной обстановки, чувства полной незащищенности... За годы украинской независимости, (по состоянию на 2010 г.) в следствии бездарности наших руководителей, мы «потеряли, читай - убили» больше украинцев, чем в годы ВОВ.

Западногерманский ученый фон Хольст провел эксперимент: исследовались животные — маленькие белочки, которые, попадая в стрессовую ситуацию, распушают хвосты. Животные помещались в ограниченное пространство. Сначала все было в порядке, зверьки размножались, вели себя спокойно. Но затем, когда популяция достигла какой-то критической массы, у всех зверьков вдруг распушились хвосты. У самок исчезло молоко. Они стали съедать свое потомство, а потом — самцов. Дальше животные стали формироваться в отдельные группки, которые стали биться между собой не на жизнь, а на смерть. Начались массовые нарушения функций нервной системы, почек, повышение кровяного давления, нарушения половых функций и т. д. В результате этого своеобразного биологического безобразия популяция белок справляется со стрессом - убирает слабых. Те, кто остался, начинают следующий этап жизни.

Разумеется, нельзя ситуацию среди животных прямо переносить на украинских людей. Человек тем и отличается от животного, что им руководят не только природные инстинкты, но и мораль, разум, знания. Как не прискорбно говорить, но мы, к сожалению, очень мало знаем о законах развития человечества. У наших авторов в 2010 году вышло три тома трилогии: «Земляне. Эволюция. Реальные события» Кировоградское издательство «Код».

Между тем, мы не первая раса людей на нашей Земле, существуют большие космические законы развития человеческих популяций. Долгое время об этом вообще не говорили, поскольку это не вписы-

валось в рамки марксизма-ленинизма бывшего СССР. По мнению некоторых ученых, человеческое общество развивается фазами. Наша пятая популяция людей, уже достигла своего максимума — культурного, научного, экономического подъема. Недаром начинаются спады, период неурожая, голода, люди начинают делиться на группы, начинаются войны, в это же время происходят разрушительные землетрясения.

На смену нашему поколению приходит новая популяция людей. Это новые, умные дети, которых ученые договорились называть: «Дети Индиго». Какая-то старая часть популяции исчезнет, остальные войдут в новую фазу подъема, процветания вместе с «детьми Индиго».

Сегодня мы не должны уничтожить большую часть человечества, чтобы выжить! Хотя бы потому, что в сегодняшних условиях во время войны погибнут не самые слабые, а лучший генофонд человечества! У нас есть необходимые знания и средства, чтобы не стать жертвами глобального стресса, не браться за оружие для разрешения и конфликта. И для этого незачем призывать всех вернуться в пещеры!

Под влиянием стрессовых нагрузок, как и под влиянием радиоактивных факторов, в организме формируются свободные радикалы — свободный кислород, очень опасное для человека вещество. Под влиянием стрессовых нагрузок у человека бывает много форм свободного кислорода во всех клетках и тканях, особенно в мозгу. Опасно это тем, что меняются дыхательные процессы в клетках. Одни клетки очень быстро стареют, а некоторые, например раковые, начинают очень быстро расти и размножаться. Кстати, курение в стрессовой ситуации усиливает скорость образования этих свободных радикалов.

Всегда, в любой ситуации, а особенно в брачных отношениях человек должен следить за тем, чтобы стрессовые нагрузки были эпизодическими. Это самое главное! Жизнь не может быть бесстрастной, мы всегда беспокоимся, переживаем, плачем, напрягаемся, а это стрессовые ситуации, и это нормально! Но после этого вы не должны тут же попадать в следующий стресс, в третий, в четвертый.

Стресс обладает способностью суммироваться, поэтому прерывайте эту цепь! Прежде всего — положительными эмоциями, это самое лучшее лекарство. Свой собственный рецепт должен быть у каждого. Например, можно поехать на дачу, повозиться на грядках, если вы это любите. Прекрасное лекарство — наши домашние любимцы: взять кошку на колени, прогуляться с собакой. Другому человеку надо в это время почитать хорошую книгу, послушать

музыку, которая ему нравится, или что-то иное. Очень эффективны дыхательные упражнения и физическая нагрузка, если их подобрать индивидуально. Общий массаж, бассейн, сауна, любые водные процедуры - на пользу. Питание должно тоже нести положительные эмоции — ешьте ваши любимые блюда, побольше овощей, фруктов, богатых витаминами, микроэлементами. При таком режиме человек может стать здоровым по всем показателям. В здоровом теле — здоровый дух.



Любите ли вы себя?

Впреки общепринятому мнению положительный ответ на этот вопрос часто предрасполагает к успеху, счастью и хорошим контактам с другими людьми и отнюдь не является выражением эгоизма, как обычно считают. Отвечая на вопросы этого теста, можно попытаться разобраться в себе и с окружающими.

1. Считаете ли, что вас преследуют неудачи?
2. Чувствуете ли вы себя хорошо таким, каков вы есть?
3. Сообразуете ли свой поступок с мнением окружающих?
4. Имеете ли вы привычку вспоминать прежние разговоры и ситуации, чтобы понять, что предпринимали в подобных случаях другие?
5. Испытываете вы смущение, когда вас хвалят — при вас?
6. Можете ли вы длительное время находиться в одиночестве?
7. Чувствуете ли несомненную зависимость между материальным положением и душевным комфортом?
8. Часто ли испытываете опасения, что случится самое плохое?
9. Трудно ли вам проявлять свои чувства к другим?
10. Можете ли противостоять человеческой общности, в которой живете?

Подсчитайте баллы.

За каждый ответ «нет» на вопросы от 2 до 9 получите 5 баллов, за ответы «да» на вопросы 1 и 10 — 5 баллов (соответственно за ответы «да» и «нет» — 0 баллов).

35—50 баллов вы себя любите, значит, любите и других что в большой степени предопределяет ваши успехи и жизнерадостность. Благодаря этому получаете от окружающих положительные стимулы, и корабль вашей жизни плывет под парусами. Чувствуете свою необходимость и считаете, что жизнь имеет смысл, во всяком случае способны придать ей необходимый индивидуальный смысл. Умеете оценивать достоинства других. Помогает вам и то, что вы считаете себя личностью с достоинствами и потенциальными возможностями.

15—30 баллов: трудно сказано», любите ли вы себя. Наверняка не редко думаете об этом. Вы не всегда используете все свои способности, обращая чрезмерное внимание на свои слабости, а также на слабости других. Это может вызывать у вас минутную неприязнь к самому себе, невозможность отвлечься от собственной личности, дарить другим внимание и любовь.

0—10 баллов: вы определенно не любите себя. Ожидаете, что с вами случится плохое, и, признайтесь, эти ваши ожидания нередко сбываются. Бывают мгновения, когда вы ненавидите себя и в результате принимаете ошибочные решения. Пришло время измениться. Подумайте об этом!



Методы борьбы со стрессом

Мы вам советуем, не надо превращать любовь в торговлю своими чувствами: «Я —отдал (а) тебе все свои чувства, а что имею взамен? Ничего, кроме легкомысленности и эгоизма!» Ну, конечно, ты дал (а) пятьсот граммов любви, а получил (а) лишь пятьдесят. Ты возмущен — сделка оказалась нечестной. Только любовь — не товар. Любят человека за то, что он есть, ничего не требуя взамен. Другой пример, женщина жалуется, что любит мужчину и не получает отдачи. Она плачет, но в этом случае жалеет только себя - любимую. Ей глубоко наплевать на то, что чувствует мужчина, который живет с не любимой женщиной. В Одессе по этому поводу есть изречение: «Желаю тебе всю жизнь прожить с не любимой женщиной, на одну зарплату». Не следует забывать, что любовь и свобода — две стороны одной медали. Ее возлюбленный имеет право выбора; и если избрали не ее, отпустить любя — вот поступок истинно любящей женщины.

Живя на рынке «надуманных» любовных чувств, мы порой пlevрачаем любовь — в рабскую повинность, а влюбленность в негативные эмоции обиды и раздражения, которые предшествуют стрессам.

Если мысленно дарить любовь своему избраннику, не требуя ничего взамен и ждать, то, может быть, если его сердце свободно, волна истинного чувства найдет отклик в нем, и он ответит взаимностью. И если придет изумительное состояние взаимной влюбленности — его нужно бережно поддерживать, не скатываясь к торгу. Когда любимый в чем-то не соответствует идеалам женщины, не стоит интенсивно его переделывать. Лучше помочь ему меняться, меняясь самой, избегая зависимости. И делать это необходимо тонко и тактично, не посягая на свободу друг - друга. А.С.Пушкин сказал: «Все женщины прелестны, а красоту им придает любовь мужчин».

Сегодня многие люди жалуются на наш нервный век. Слово стресс –совое состояние прочно вошло в житейский обиход. Почему столь многие из нас подвержены стрессу?

Большинство людей в ответ на вопрос, в чем они видят основной источник нервного напряжения, жалуются:

► Молодые на несчастливую любовь и отсутствие материального достатка;

► Взрослые на недостаток времени и чрезмерное количество дел, которые необходимо выполнить;

► У пожилых людей источником стресса выступают: дети и экономические проблемы.

Нам, украинским людям, американская экономика видится образцом преуспевания. Однако доктор Ричард Эрл, директор Канадского института стресса (есть и такой институт!), утверждает: «Люди сегодня живут в атмосфере неуверенности. Никто не знает, что принесет завтрашний день. Это порождает беспокойство и тревогу». Что же тогда говорить о нашей экономической ситуации в Украине и ее психологических последствиях!

Опасный источник душевного разлада, у людей разных поколений — чувство одиночества, покинутости, эмоциональной изоляции. Парадоксально, но сконцентрировавшись на себе, человек вдруг обнаруживает, что он окружен такими же самососредоточенными людьми, абсолютно безучастными к нему и к его переживаниям.

Измученный гонкой за успехом (или борьбой за выживание), утративший душевные связи и уверенность в себе человек оказывается в тисках стресса. Внутреннее напряжение проявляется в подавленном настроении, неожиданных эмоциональных всплесках, в общем ухудшении самочувствия. Можно ли с этим бороться? Да можна!

Мы предлагаем несколько общих советов по определению стрессового состояния. Независимо от того, чем вызван ваш душевный разлад, вы в какой-то мере можете выступить собственным психотерапевтом:

1. Выделите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте свои усилия на их достижении. «Одно из самых действенных средств борьбы со стрессом, осознать, что наиболее важно для вас и вашей семьи и что необходимо сделать, чтобы этого добиться». Даже самые скромные достижения на пути к поставленной цели улучшают душевное самочувствие.

2. Не пренебрегайте общением. Человеку, которому кажется, что он одинок и покинут, что он остался один на один со своими неразрешимыми проблемами, просто необходимо общество друзей и близких. Даже короткий телефонный разговор с другом может ока-

зять лучшее действие, чем пачка транквилизатора.

3. Пытайтесь устранить источник стресса. Например, если вы поняли, что самое большое огорчение доставляют вам конфликт с сотрудниками и затруднения в работе — постарайтесь наладить конструктивные отношения и организовать совместную работу.

4. Почти ежедневно каждому из нас приходится попадать в ситуации вынужденной бездеятельности или ожидания — например, в очереди, в транспорте и т. п. Человека, подверженного стрессу, это раздражает. Постарайтесь использовать эти минуты для отвлечения от забот и волнений.

5. Подумайте об обстановке, которая вас окружает. В оформлении своего дома исключите крупные пятна красного и желтого цвета. Мы уже говорили вам, что «Красный цвет возбуждает, он способствует выделению гормонов, поддерживающих стресс. Кроме того, замечено, что дети чаще дерутся в помещениях с желтыми стенами». Наиболее успокаивающими являются мягкие пастельные тона зелено-голубой гаммы.

6. Обсуждайте с близкими друзьями свои проблемы. Ссоры чаще всего происходят дома, наверное, потому, что к вечеру у всех накапливается напряжение и достаточно любого повода для вспышки раздражения. Не жалейте времени для спокойного разговора с близкими. Рассказав о своей проблеме, ведь мысленно вы ее уже почти решили.

7. Не перегружайте своего мужа избытком информации, то что интересно вам, может совсем не нужно ему. Вам хочется поговорить, «скинуть» не него информацию, но вы совсем не хотите учитывать, что к вечеру он уже достаточно «загружен» другой информацией. Мужчине дома хочется просто отдохнуть, расслабиться. Его мозг просто будет блокировать все, что вы «скидываете» на него, он плохо слушает и понимает, а это вызовет у вас раздражение.

8. Научитесь сами больше слушать. Никогда не будьте уверены, что вы сразу понимаете мысли, которые хочет высказать собеседник. Выслушайте его внимательно, чтобы не возникло непонимания. Так вы избежите многих поводов для огорчений и конфликтов.

9. Если вечером ваш муж стремится побыстрее улечься спать, это еще не значит, что он избегает от сексуального контакта с вами, дождитесь второй половины ночи, как привило отдохнувший мужчина обязательно захочет женской ласки. Не упустите своего момента.

10. Если стресс вызван дефицитом времени, подумайте, как вам более рационально организовать свою жизнь. Хотя бы вставайте утром на 15 минут раньше, чем обычно; так вы сможете спокойно собраться и уйти на работу без спешки.

11. Пусть в вашей жизни найдется место для юмора и смеха. Мы считаем, что просмотр веселых кинофильмов, комедий — особенно всей семьей — снижает психологическое напряжение в семье. Чаще улыбайтесь, говорите ласковые слова и помните, на человека «заряженного» положительными эмоциями — тяжело сердиться.

12. Книга и музыка — это тоже психотерапия. Почаще слушайте музыку, которая улучшает ваше настроение. А воспоминания от хорошей книги, остаются на всю оставшуюся жизнь.

13. Избегайте командного тона в разговорах со своими родными и близкими. Будьте искренними и доброжелательными.

14. Умейте хорошо готовить, путь к сердцу мужчины, лежит через его желудок. Разделяйте увлечение своей семьей.

15. Регулярные физические упражнения улучшают ваше здоровье, а чем лучше у вас здоровье, тем легче бороться со стрессом.

Ко всему выше перечисленному, мы бы еще добавили шоколадную терапию. Особенно это касается женского пола.

Когда к психологу-консультанту приходит человек с жалобой на стресс, порожденный безденежьем и безработицей, консультант не в силах предложить ему материальные блага, или помочь в трудоустройстве. Он может лишь посредством некоторых психотерапевтических приемов сгладить ощущение безысходности и тоски. Это само по себе немало. Однако хороших психотерапевтов — единицы, а их потенциальных клиентов — миллионы. Как же быть?

Впрочем, люди, даже не искушенные в психологии, давно интуитивно отыскивали доступные способы коррекции душевного состояния. Один из наиболее действенных способов можно было бы назвать шоколадной психотерапией. Почему шоколадной?

Считается, что больше всего шоколад любят дети. Однако согласно некоторым статистическим данным (собранным заинтересованными фирмами-производителями), взрослые поедают его ничуть не меньше. Почему мы его так любим?

Некоторые специалисты утверждают, что все дело в фенилэтилamine. Это вещество, родственное адреналину, повышает настроение, увеличивает давление крови и частоту пульса, словом, стимулирует организм.

Другие психологи полагают, что химический состав шоколада не столь важен, как условный рефлекс, воспитанный у всех с детства. Шоколад и шоколадные конфеты обычно дают детям в качестве подарка, поощрения, вознаграждения, праздничного угощения. И на всю жизнь эта связь остается в сознании человека. Поэтому взрослые, покупая себе плитку, устраивают маленький праздник для себя.

Любопытно, что, по английской статистике, объем продажи шоко-

лада увеличивается в годы экономического спада, когда многие нуждаются хотя бы в маленьком утешении. Глядя на прилавки наших коммерческих киосков, усеянных шоколадками со всех концов света, убеждаешься в правоте психологической теории. Но из этих наблюдений можно сделать и более обобщенные выводы.

Человек нуждается в позитивном стимулировании, особенно когда находится в состоянии подавленности. Шоколад — один из многих подобных стимулов.

- ▶ Кому-то больше поможет любимая песня.
- ▶ Другому — встреча со старым другом.
- ▶ Третьему — просто неторопливая прогулка по парку.

Делая себе маленькие, но приятные подарки, мы вносим проблеск света в будни, кажущиеся беспросветными. Такая житейская психотерапия помогает многим. И вам поможет тоже, особенно в брачных отношениях



Оцените свои нервы

1. Вы находитесь в компании человека который напряжен и нервничает. Передается ли вам его настроение?

- а) Сочувствую лишь близким и друзьям (2).
- б) Нет — своих проблем хватает (1).
- в) Буду переживать не меньше его (3).

2. Вы опоздали на важное совещание, причем пропустили выступление начальника. Что вы чувствуете в этот момент?

- а) Какое счастье, что я не слышал эту «бредятину» уже в сотый раз! (1)
- б) Лучше не входить — а то прибьет (3).
- в) Неловко как-то получилось — вдруг босс обидится (2).
- 3. Когда вы уезжаете в другой город, то приходите на вокзал...
- а) За несколько часов до отхода поезда — лучше уж на вокзале посижу, но зато первым займу свою полку (3).
- б) Минута в минуту «без меня поезд еще ни разу не уходил» (1).
- в) Где-то за полчаса, как раз когда состав подадут к перрону (20).
- 4. Вздрагиваете ли вы, когда звонит телефон?
- а) А мне «фиолетово» — все равно трубку брать не буду (2).
- б) Дрожу, как осиновый лист, от любого звука (3).
- в) Во время звонка не дрогнет ни один мускул (1).
- 5. Легко ли вы засыпаете на новом месте?
- а) Никаких проблем — хоть на скамейке в саду (1).
- б) Смотря с кем (2).
- в) В чужой постели сплю как на иголках (3).

Итоги:

15—12 очков. Все у вас запущено! Нервишки лечить надо, а то скоро психом станете.

11—7. Вы точно знаете, что не только честь надо беречь смолоду, но и нервы. Эмоции вы расходуєте очень рационально.

6 и меньше. Нервы у вас стальные, и вывести вас невозможно.

***Еда против стресса.***

Нашу книгу, мы начали писать в летний период. Лето, что может быть лучше? Казалось бы, отдыхай - не хочу! Но многие именно летом пребывают в диком стрессе. У кого-то дети поступают в ВУЗы, а кто-то готовится отправиться в отпуск, но перед этим должен разгresti аврал на работе. У кого-то не ладится в семье, кто-то из влюбленных «вдруг и резко» поссорился. В общем, мозги трещат, нервы на пределе. Что в такой ситуации поможет организму не сдаться, а голове хорошо работать? Правильный рацион питания, составленный с учетом нужных организму витаминов и минералов, считают специалисты.

Стресс не появляется просто так, он стал нашим постоянным гостем. Причин для этого достаточно: экологические проблемы, напряженный темп городской жизни, гиподинамия, вредные привычки в семье, браке и быте, а так же многое другое. Наконец, часто стресс напрямую связан с родом нашей деятельности. Страдают от стресса люди, вынужденные постоянно принимать важные решения, перегруженные делами и часто испытывающие нехватку времени. Ведь получение, анализ и применение информации становятся основной из главных задач, по той причине, что в наше время практически любая деятельность связана с интенсивной интеллектуальной нагрузкой. Проще говоря, надо все время думать. И что странно, в брачных отношениях, что-бы не допустить негативных последствий, думать нужно очень быстро. Именно поэтому, по мнению ученых, в числе наиболее стрессогенных профессий сегодня: топ-менеджер, журналист, биржевой брокер, учитель, руководящий работник, бизнесмен, влюбленный человек и супруги. Добавьте сюда школьников, сдающих экзамены и студентов, живущих, как известно, весело только «от сессии до сессии». Наберется немало страдающих от стресса!

Невеселые последствия

Наш организм реагирует на стресс повышенной выработкой некоторых гормонов: адреналина, норадреналина, (и другие), которые в

свою очередь оказывают влияние на течение биологических реакций. В целом это обычные физиологические процессы: возбуждение нервной и сердечно-сосудистой систем, ускоренное потребление глюкозы и др. Плохо то, что при стрессе гормоны выбрасываются в наш кровоток в избыточном количестве и остаются в нем длительное время. В результате мы получаем истощение нервной системы, нарушение работы желудочно-кишечного тракта (вплоть до язвы), расстройства деятельности сердечно-сосудистой системы (гипертония, боли в сердце), гормональные нарушения, ослабление иммунной системы, истончение кожи и плохое заживление ран. А также плохое психическое самочувствие. Привычными становятся постоянное напряжение, раздражительность, частые простуды, головные боли, плохой сон, повышенный или пропавший аппетит, проблемы с памятью и вниманием.

С чего начать

Как выдержать ритм на работе и дома, не заработав нервного срыва и хронических болезней? Да еще чтобы мозги хорошо работали, справлялись с теми же проблемами, экзаменами и аврами?

Безусловно, начать стоит с питания, ведь, как известно, «мы - это то, что мы едим». Подготовиться к стрессу, повысить работоспособность, тонизировать измученный грузом знаний организм, а также избежать пагубных последствий стресса помогут специально подобранные продукты питания и биологически активные вещества (в составе витаминно-минеральных комплексов). При их выборе важно определить, что именно нужно организму. При правильном подходе питание поможет естественным путем компенсировать имеющийся в организме недостаток тех или иных жизненно важных веществ.

Что важно знать, выбирая лекарство от стресса

Задача №1

Уменьшить тревожность, повысить стрессоустойчивость

1. Поможет: глюкоза

Поскольку мозг получает почти 90% энергии за счет распада углеводов, глюкоза для интенсивной работы ему просто необходима. Именно поэтому студенты в период сессии усиленно налегают на сладкое. И правильно делают! Где содержатся сладости, вы знаете.

2. Помогут: витамины-группы В. Это регуляторы всех обменных процессов в организме. Для умственной деятельности они незаменимы: помогают обеспечить передачу информации между нервными клетками и запоминание. И необходимы для правильного обмена углеводов в организме. Где они содержатся?

Зеленые овощи, мясные и молочные продукты, бобовые и зерновые. Но, чтобы получать все эти витамины с пищей, мы должны съедать много разнообразных продуктов. В реальной жизни это мало

кому удастся - так что есть смысл применять и комплекс витаминов.

3. Поможет: магний

Он уменьшает проявления тревожности и улучшает сон - именно поэтому он в обязательном порядке входит в состав биологически активных комплексов, предназначенных для устранения последствий стресса. Где он содержится?

Цельные семена - такие как орехи и бобы, овощная зелень, шпинат, соя, горох, мята, мелисса, пшеничная мука, креветки, моллюски, крабы и устрицы.

4. Поможет: лецитин (фосфолипиды)

Необходим для правильной работы нервной системы. Это основа мембраны нервной клетки и строительный материал для нее. Добавление фосфолипидов повышает стрессоустойчивость и способность воспринимать новую информацию. При невозможности получить достаточное количество фосфолипидов из пищи, можно использовать иные формы: капсулы или драже. Где содержится лецитин? Яйца, соя и другие бобовые.

Задача №2

Повысить иммунитет, добавить тонус помогут - адаптогены.

Хорошо всем известные элеутерококк, женьшень, родиола розовая и ряд других растений, экстракты которых помогают преодолеть стресс. Входит в этот ряд и чай - как черный, так и зеленый: он хорошо снимает усталость и головную боль, в течение нескольких часов поддерживает активную работу мозга, сосудов и органов дыхания.

Задача №3

Легче перенести недостаток сна и вызванную им усталость.

Поможет: аминокислота тирозин

Американские ученые обнаружили, что морские пехотинцы, которые вынуждены долго не спать, для лучшего выполнения поставленной боевой задачи, употребляли в рационе питания - тирозин. Солдаты, получавшие тирозин, характеризовались более высокой концентрацией внимания и бдительностью, а также лучше проходили физические и психологические тесты в течение дня, следующего за бессонной ночью. Где содержится тирозин?

Отруби и злаки, молочные продукты, сыр и миндальные орехи, фундук. Идеальный вариант в этом случае - горький шоколад или горсть орехов, особенно кедровых. Они обеспечивают чувство насыщения и дают мозгу «быструю» энергию. Достаточно одной плитки шоколада, или 100-150 граммов орехов в день.

Задача №4

Почувствовать себя лучше поможет – триптофан.

Триптофан - предшественник серотонина, «гормона радости».

Где содержится «гормон радости»?

Сыр, творог, мясо, орехи, шоколад. После съеденного кусочка шоколадного торта, мы веселеем, появляется уверенность, а все тревоги отступают.

Задача №5

Избежать снижения иммунитета, а с ним - простуды и других заболеваний помогут: цинк, витамины **С** и **Д**.

Цинка и так всегда мало в нашем рационе. А содержание витаминов **С** и **Д** в условиях стресса в организме может резко снизиться. Необходимо помогать нашей иммунной системе бороться со стрессом, иначе она просто не сможет защитить нас от болезней.

Где содержится витамин **С**?

Цитрусовые, ягоды, листовые зеленые овощи, цветная и кочанная капуста и т.д. (его содержание снижается при длительном хранении или термической обработке).

Где содержится витамин **Д**?

Сырой яичный желток, кисломолочные продукты, сыр (творог), сливочное масло, печень рыб, продукты моря.

Где содержится цинк?

Говядина, печень, морские продукты (такие, как устрицы, сельдь, вообще моллюски), зерновая завязь, морковь, горох, отруби, овсяная мука, орехи.

От чего лучше отказаться

При стрессе нельзя:

- ▶ - перегружать организм кофе и напитками, содержащими большие дозы кофеина. Они взбодрят на пару часов, а потом за резким приливом энергии придет длительное нервное - истощение;

- ▶ - готовиться к экзамену или писать срочный отчет, жертвуя ночным отдыхом. Во сне в клетках мозга «кипит жизнь»: идет закрепление изученного материала, анализ и переработка полученной информации, то есть формирование памяти;

- ▶ - заставлять работать мозг постоянно в интенсивном режиме - гораздо большую эффективность даст работа с небольшими перерывами и сменой деятельности. Если не удастся вырваться на прогулку, то хотя бы проветрите комнату, пройдите по ней, сделайте пару наклонов и приседаний - так вы дадите передышку мозгу и глазам, снимете нагрузку с напряженных мышц спины и шеи и уменьшите стресс.

- ▶ - не накапливайте негативные эмоции в любви и браке. Самый верный способ, это «сесть за стол переговоров». Научитесь общаться друг с другом, простые и доступные слова, они как магия, проясняют ситуацию. Пусть это будет даже негативная информация.

Что делать, если накопился стресс?

- ▶ - выполнять все рекомендации врачей;
- ▶ - употреблять в адекватном количестве нужные продукты питания;
- ▶ - помочь нашему мудрому организму самому справиться со стрессом, обеспечив его необходимыми витаминами, минералами и другими полезными веществами;
- ▶ - соблюдать правильный режим труда и отдыха.

Советы восточных мудрецов

- ▶ - Следуйте правилу древних восточных мудрецов: «Живи здесь и сейчас».
 - ▶ - Не представляйте страшные последствия, к которым может привести существующая ситуация, ведь они еще не случились, а вы их уже мысленно переживаете.
 - ▶ - Сосредоточьтесь на положительных ощущениях: посмотрите на небо со скользящими по нему облаками, вдохните запах любимых духов, погладьте кошку по мягкой шерстке.
- И вы почувствуете - жизнь прекрасна!



Состоятельная пара, муж и жена, ужинали в дорогом ресторане, как вдруг сногсшибательная молодая красотка подходит к их столу, целует мужа и говорит:

- Увидимся позже, любимый!

Жена в шоке. Смотрит на мужа круглыми глазами и говорит:

- Я не поняла, что это было?

Муж, как ни в чем не бывало, продолжая ужинать: - Моя любовница.

- Что?! Кричит жена. Я требую развода!

- Да без проблем. Говорит муж. Но учти, если мы разведемся: никакого шопинга в Париже,

ни зимы на Карибах, ни джипа в гараже, ни гольф-клуба - ничего этого у тебя больше не будет. Думай! Тебе решать.

Как раз в этот момент жена замечает, как их общий друг, пожилой бизнесмен, входит в ресторан с шикарной девушкой.

Жена: - А кто это с Дмитрием Ивановичем?

Муж: - Его любовница.

Жена подумала и довольная начала улыбаться:

Слышишь дорогой.

- А наша то красивее, чем у него... Вот так!



Чарующие стимуляторы

Стихотворение Джон Г. Сакс:

...Так громко и долго спор вели. Ученые старцы далекой земли. И каждый доказывал мнение свое. И каждый считал, что оно таково. Давайте не будем к ним очень строги. Они все отчасти ведь в чем-то правы. Но правду познать все же им не судьба. И истина скрылась от них навсегда. Нейрогормоны счастья, что это, и как они действуют в браке? Стимуляторы брака, что это такое?

Ученые выяснили, что голос и объятия одинаково важны для человека, как в младенческом возрасте, так и в браке. Ученые исследовали различные виды внешних стимулов, приводящих к выделению нейрогормонов. Одним из них оказался простой окситоцин. Этот гормон принимает самое деятельное участие в регуляции социального поведения не только у млекопитающих, но и у человека тоже. Он участвует в распознавании знакомых индивидуумов, формирует доверительные отношения, регулирует надежность супружеских связей и т. д. Считалось, что окситоцин выделяется в ответ на тактильный контакт (прикосновение); теперь выяснилось, что с тем же успехом его выделению способствует и голос. Да, наш с вами, простой и ласковый голос. Возможно, именно в этом следует искать разгадку влияния «чарующих» голосов на влюбленных.

Окситоцин - это своего рода, гормон дружбы. Он также участвует в подготовке женского организма к родам и кормлению грудью и играет роль в формировании социальных и брачных связей. В медицине его применяют в связи с необходимостью регулировать мышечную деятельность во время родов. В животноводстве - как способ рождения и выкармливания детенышей, где нужно было синхронизировать с новым способом поведения матери и детеныша. Выходит, что в ветеринарной медицине, окситоцин взял на себя роль регулятора дружеских отношений не только между самкой и детенышами, но и между взрослыми животными.

Исследование по сравнению уровня окситоцина у детишек до трех лет, воспитанных родными и приемными мамами показало, что у приемных детей уровень окситоцина оказался существенно пониженным по сравнению с обычными семейными детьми, даже в благополучных семьях.

«Простой» окситоцин заставляет людей больше доверять друг - другу, повышает нашу щедрость и способность к благотворительности, помогает улаживать межличностные конфликты и стимулирует предприимчивость. Не случайно этот гормон называют «веществом

дружбы».

Погладили, поговорили

Уже доказано, что окситоцин так же вырабатывается в ответ на тактильный контакт. Не случайно в проявлениях дружбы и любви между молодыми людьми, при установлении связей между матерью и ребенком необходимы различные прикосновения, пожатия и ласковые объятия. Но точно так же, как и тактильные стимулы, на выработку окситоцина влияет наша голосовая стимуляция. Это доказали ученые из Висконсинского университета в Мэдисоне.

Они поставили эксперимент с участием мам и дочек. Девочки во время исследования подвергались действию стрессового фактора (должны были выступить перед публикой со стишком и решить простую задачку «у доски»). В ответ на небольшой стресс, у них вырабатывался гормон кортизол. Уровень кортизола легко отслеживать, и по его концентрации можно судить о действии стрессовых факторов. Предполагалось, что окситоцин устраняет последствия стрессовых воздействий, поэтому общение с мамой — спасительная выработка окситоцина, должно было помочь девочкам пережить неприятности.

Изюминка эксперимента состояла в том, что девочек разделили на три группы, а не на две — экспериментальную и контрольную. Самих экспериментальных групп было две. В одной девочки общались с мамой непосредственно, а во второй по телефону. То есть во второй группе полностью исключалась зрительная и тактильная стимуляция.

1). Девочки контрольной группы для снятия стресса после выступления шли смотреть нейтральный фильм.

2). Девочки из двух экспериментальных групп шли смотреть тот же фильм после 15-минутного общения с мамами.

Так что в итоге сравнили три варианта: контрольную группу, «тактильную» и «голосовую».

Как и ожидалось, стресс после выступления испытали все девочки. Зато девочки, общавшиеся с мамами, преодолели его гораздо быстрее, чем те, которых просто отправили в кино. Тактильная группа справилась со стрессом быстрее, чем голосовая, но уже через час после стресса эта разница оказалась статистически незначимой. Ничего удивительного тут нет: все знают, что мама, погладив и поговорив, успокоит лучше, чем самый распрекрасный мультик.

Но зато уровень окситоцина у девочек из тактильной и голосовой группы оказался совершенно одинаковым! Мы не знаем, какие еще гормоны помимо окситоцина вырабатывались в ответ на материнское участие и таким образом снижали уровень кортизола у девочек, но окситоцин в обоих случаях работал с одинаковой интенсивностью. Прикосновение и голос оказались одинаково важными стимулами для выброса окситоцина. Обратите внимание на то, что в таком

гормональном состоянии нет места страху, раздражению, сомнениям, вине, гневу, все отрицательные эмоции – отсутствуют. Душе становится привольно и весело, хочется, чтобы всем вокруг было хорошо. Желаете счастья не только лично тебе, но и окружающим людям. А руки ваши так и «чешутся» сделать добро любимому человеку

Что в голосе твоём

Ученые рассуждали о значимости этого открытия в свете проблемы происхождения окситоцина в частности и голосовой стимуляции поведения в целом. Мы подчеркиваем важность прикосновения и голоса в брачных отношениях. Можно сказать, что голосовая стимуляция появилась намного раньше, около 200 млн. лет, чем обнаружили окситоцин. Поэтому окситоциновая регуляция наложилась, или приспособилась к уже существующему гормональному аппарату звуковой стимуляции у человека, а вовсе не была изобретением «сегодняшнего дня».

Однако важнее этих рассуждений – в другом. Наша работа и последующие предположения, служит базой для поиска механизмов действия голоса и других звуков на психическое состояние человека. И не только в браке. Например, всем известно, как радикально изменяется настроение и отношение к говорящему человеку, простые «волшебные», «чарующие», «гипнотические», «возбуждающие» голоса влюбленных. Мы все время повторяем, что человеческие мысли – материализуются в его поступки, и все зависит от чистоты помыслов человека. И чем лучше соблюдается закон чистоты помыслов, тем благоприятнее созданные человеком – обстоятельства. Наши исследования устанавливают прямую связь между голосовой стимуляцией и нейrogормонами, регулирующими межличностные отношения:

- ▶ Матери и ребенка;
- ▶ Влюбленных личностей;
- ▶ Мужа и жены;
- ▶ И просто дружески настроенных людей.

Так что наша работа может дать начало целой ветви исследований по изучению физиологической основы голосового и музыкального воздействия на поведение человека в разных отраслях.



Доктору звонят по телефону. - Помогите, у моей жены ногу свело.

Доктор. – Вы пиявки пробовали?

Звонящий. – Да, доктор. Три штуки съела, а больше наотрез отказывается.



Легко ли вы возбуждаетесь?

Превратите свой отдых в телесное наслаждение, а любовь – в маленькое удовольствие. Сердце проснулось, зазвучал внутренний зов. Что делать, как себя вести в такой ситуации? Внешняя форма личности, постепенно приведет в порядок ваше внутреннее содержание. Отметьте знаками «+» и «—» свое отношение к следующим утверждениям.

1. Окружающие условия крайне важны для моего сексуального возбуждения.
2. Я крайне мало думаю о сексе.
3. Если я люблю партнера, то могу позволить себе делать с ним все что угодно.
4. Мне немного надо, чтобы возбудиться.
5. Существуют некоторые вещи, которые я не желал бы делать в присутствии кого бы то ни было.
6. Я думаю о сексе почти каждый день.
7. Сексуальное возбуждение очень легко овладевает мной.
8. Я сильно возбуждаюсь от прикосновений к женской груди (если мужчина касается моей груди).
9. Некоторые формы сексуальных отношений мне отвратительны.

Сравните проставленные вами знаки с приведенными в следующей таблице:

1 -	4 +	7 +
2 -	5 -	8 +
3 -	6 +	9 -

Комментарий сексолога.

Высшая степень совпадения ответов (**6—9 баллов**) означает это означает здоровую сексуальную потенцию, достаточно высокую сексуальную активность.

Низкие показатели (**1—3 балла** для мужчин и **1—2 балла** для женщин) означают сложности в возникновении сексуального возбуждения. Но вы должны учесть ваш возраст, возможно, вы еще внутренне «созреваете» для «большого» секса. На данном периоде, для вас должен стать девиз: «Кто любит сам, тот всегда будет любим».

Наша притча. Наша знакомая женщина Оксана пожаловалась на то, что ее друг сказал: - Ты, женщина-воин. Она поначалу удивилась, но после беседы с нами, все поняла. Оксана не позволяла ему большего, чем дружба, а он видел в ней лишь оболочку. Созданный ею имидж, не раскрывал ее сути. Нужно поменять взаимоотношения.



Вы и Ваше лицо

Задумывались вы хоть один раз, как вас «читают» по лицу? Физиогномика, это постановка диагноза по чертам лица является аналитическим инструментом уже не одну тысячу лет. Благодаря этому наши предки умели на взгляд определять состояние человека. Влюблен, страдает, или чем болен тот или иной человек. У нас в 2007 году вышло издание «Воспитание самосознания», где во 2 разделе «Психологические особенности деятельности человека» рассказывается о человеческом лице и распознавании лжи. Известно, что главным регулятором человеческого поведения – служит его сознание. Наука о человеке может рассказать больше, чем он сам о себе знает. И многое из такого поведения, облегчают нам задачу обнаружения лжи в брачных отношениях. Как «распознать» своего милого, по одежде и его лицу?

Виртуозно владели искусством чтения по лицу в Древнем Китае. Порой муж и жена могли не разговаривать друг с другом, они просто понимали один – другого по взглядам, мимике, жестам и т.д. Техника Сианг Мин донесла до нас методику мудрецов того времени. Мы не будем описывать приемы психологической идентификации состояния вашего друга, (подруги). Об этом есть много информации как в наших книгах, так и у других авторов. Все методики осуществляется путем наблюдения за выражением лица, глаз, жестами, позой, темпоинтонационными особенностями голоса, паузы в речи. Как правило, опытный специалист не ждет пассивно, когда интересующее его лицо само охарактеризует себя. Он все активно выявляет с помощью психологического зондирования и целеустремленного воздействия на интересующее лицо с целью вызова психологических реакций, обнаруживающих его особенности, скрытые до этого.

Информативно значимыми психологическими реакциями в этом случае являются:

- ▶ - изменение выражения глаз;
- ▶ - мимические проявления: растерянность, испуг, интерес и т.д.;
- ▶ - молчание, задержка ответа;
- ▶ - внезапное покраснение или побледнение лица;
- ▶ - неестественные позы, жесты, реакция и др.

Существует целый ряд дополнительных психологических приемов, которые применяют профессионалы в своей работе, например: функциональные признаки, половозрастная и этническая принадлежность. Наиболее выраженными, доступными и следовательно, наиболее ценными для особенности личности являются:

Осанка, то есть привычка человека держать свое тело. Отмечается положение головы относительно туловища (например, отклонена к правому или левому плечу) и вертикали (наклонена вперед, откинута назад), а также положение относительно вертикали туловища: различают осанку прямую, сгорбленную, сутулую.

Походка. Отмечают такие особенности походки, как хромота, шарканье ногами. Раскачивание корпуса, размахивание руками, темп передвижения и др.

Жестикуляция, то есть движения (жесты) при выражении каких-либо чувств, отмечают наличие, выраженность, характер движений и содержание: указательная, изобразительная жестикуляция и т.п.

Мимика, то есть подвижность мышц лица. Отмечается наиболее выраженный внешне и наиболее привычный способ мимически проявлять то или иное чувство.

Речь. Речевые функции характеризуются данными, относящимися как к собственной речи, так и к речевому механизму. Из признаков собственно речи отмечаются язык, диалект или наречие. Проявляется в особенностях произношения слов (например, "оканье", "аканье"), построении фраз, употреблении "местных" и жаргонных слов, замене одних падежных окончаний другими, а также акцент. Из внешне проявляемых признаков речевого механизма имеют значение особенности голоса и произношения.

Манеры поведения (привычки). Характерными могут быть:

- ▶ - привычки общения с окружающими; привычки, связанные с различными склонностями (например, курением);
- ▶ - привычки, связанные с выполнением необходимых действий, например, с написанием (манера держать ручку, вилку, письма);
- ▶ - могут также иметь значение профессиональные навыки и прочие манеры поведения.

Одежда, украшение и другие предметы

При рассмотрении одежды, украшений и других предметов, обращают внимание на признаки, возникшие в процессе их изготовления и во время пользования ими. К признакам изготовления одежды относятся: ее вид и размер, фасон, цвет. Выработка и качество материала, вид и особенности застежек и другие признаки; к признакам пользования: степень изношенности одежды в целом и отдельных ее частей, разрывы, методы ремонта (заплаты, штопки), а также помарки, пятна и другие приметы.

Аналогично характеризуются обувь, украшения и другие предметы: очки, ручные часы т.д.

Как видите, очень многое можно узнать о человеке, даже когда он пытается скрыть от своего собеседника. Ведь вы выбираете себе спутника жизни один раз и на всю жизнь. Так, что будьте вниматель-

ны, в своем выборе, вы похожи на сапера. А сапер в своей жизни может «ошибиться» - один раз.

Мы вам немного расскажем, как китайская медицина с древних времен обладала утонченными приемами диагностики. Дело в том, что в силу сложившихся причин культурного характера, в то время осмотр касался преимущественно только открытых частей тела, а остальных - лишь в особых случаях.

Поэтому в целях компенсации большое внимание придавалось еще выслушиванию голоса, пульсовой диагностике и даже определению запаха, исходящего от пациента.

В Китае до сих пор работают специалисты, умеющие читать на человеческом теле «знаки судьбы». Там широко практикуется оригинальная, выше упомянутая техника Сианг Мин, которая трактует черты характера, предрасположенности человека, причем очень точно. До наших дней сохранились старые каталоги и иллюстрированные атласы подобных «знаков».

Врач особенно внимательно осматривал «окна» тела - глаза, нос, уши, рот, приглядывался к цвету лица, изучал слизистую рта и язык. Считалось, что патологические изменения на поверхности тела отражают болезни внутренних органов, а заболевание части организма сказывается на всем организме.

Дворцы и зоны на вашем теле

Присмотритесь внимательно к лицу вашего друга, или подруги. Лоб представляет проекционную зону - кишечника. Причем, нижняя его часть относится к тонкому кишечнику, а верхняя - к толстому. Область начала роста волос на лбу - проекция нарушений мочевого пузыря, нижняя часть подбородка с участком по направлению к шее также соответствует аналогичным отклонениям.

Зона желчного пузыря располагается на висках. При нарушениях в его работе наблюдается появление прыщей и покраснений, часто сопровождающееся возникновением головной боли височной локализации.

Однако по лицу можно не только ставить диагноз. Древние трактаты повествуют о 12 «дворцах» на лице человека. Один из них - дворец Собственности - находится в области между верхним веком и бровью. Чем эта область больше, тем богаче человек. Она может сообщить о том, как много собственности может человек приобрести в течение своей жизни.

На лице человека есть несколько других «дворцов»: Путешествий, Родителей, Карьеры, Удачи, Брака, Детей, Здоровья, Достоинства, Благополучия, Помощи и Богатства.

Если же вернуться к признакам болезней, то, прежде всего, рекомендуется обращать внимание на состояние кожи. Кожа лица тесно

связана с работой внутренних органов. При возникновении в органах нарушений на ней в определенных местах возникают особые отметки. В первую очередь это касается людей с повышенной кожной чувствительностью.

Пожелтение склер глаз сопровождается острыми, а иногда и хронические нарушения функции желчного пузыря.

На области между бровями над переносицей, согласно Сианг Мин, проявляются отклонения в работе печени. При хронических заболеваниях этого органа можно наблюдать возникновение нарушений функции челюстных суставов. На начальном этапе заболевания это проявляется болезненностью при надавливании (пальпации). Причем левый челюстной сустав сигнализирует о неблагополучии в левой доли печени, а правый, соответственно, - в правой.

Иногда нарушения печеночного характера дополнительно выражаются покраснением склеры глаз, снижением остроты зрения.

Порой народные наблюдения помогают обратить внимание на возможные опасности. Многие врачи и в наши дни активно используют данные физиогностики и антропологического наблюдения для того, чтобы уже при осмотре выявить у пациента проблемы со здоровьем.



Украина в момент перестройки. Народный депутат решил создать семейное предприятие по производству шашлыков, купил машину и принялся обучать своего сына. Отец. Вот тебе новая машина-автомат по производству шашлыков. С этой стороны засовываешь барана, с этой стороны получаешь уже 10 палок готового шашлыка. Понял? Сын. Скажи папа, есть такая машина, которая из 10 палок шашлыка сделает 1 барана? Тьфу! Есть, это твоя мамка.

Карта недугов

► - Густые кустистые брови свидетельствуют, что у мужчины хороший гормональный баланс, сильная воля. А у женщины – недостаточная функция половых желез, ранний климакс.

► - Редкие тонкие брови у мужчин: недостаточная функция половых желез.

► - Редкие брови у женщин: недостаток эстрогенов, предрасположенность к дисменорее, болезненные и редкие менструации.

Сросшиеся брови у обоих полов - предрасположенность к судорогам.

► - Впалые веки - большой расход нервной энергии, сильная потребность во сне.

Пигментация нижнего века:

► - геморрой, возможно, внутренний. Отсутствие или выпадение ресниц

► - недостаточная функция половых желез, интоксикация, генетические болезни.

Участок вокруг глаз имеет бледно-розовую окраску - заболевания мочевого пузыря, предстательной железы.

Круги под глазами - истощение организма.

Медленный рост волос - слабость нервной системы.

Растительность на лице у женщин - дисфункция надпочечников или половых органов.

Раннее поседение - слишком большое потребление соли, повышенная кислотность, недостаток ферментов, расстройства половых функций, перенапряжение организма, сексуальные эксцессы (неоднократные половые акты, совершаемые мужчиной в течение одних суток), диабет.

Залысины у мужчины - гипофункция половых желез, у женщины - недостаточная функция половых желез, дисменорея, ранний климакс.

Холодная, влажная кожа свидетельствует о предрасположенности к заболеваниям печени, повышенной сексуальной возбудимости.

Полные красные губы, у мужчин - предрасположенность к импотенции, у женщин - расстройства половых желез.

Бледные узкие губы у женщин, недостаток эстрогенов, дисменорея.

Волосы над верхней губой у женщин:

► - расстройство функций половых желез,

► - болезненные менструации, избыток тестостерона (гиперсексуальность),

► - маленькая грудь, плохая лактация.

Большие клыки - жажда наслаждений.

Горизонтальная морщина между губой и носом у женщин - фригидность, жесткость характера.

Перегородка между ноздрями и переход к верхней губе отражает состояние половых органов. Кожа на данном участке меняется перед менструацией.

У обоих полов:

► - поперечная складка под нижней губой - геморрой,

► - глубокая канавка на переносице - склонность к депрессии, задумчивости, преувеличению трудностей.

Большие уши с четко очерченными мочками - хорошая наследственность и предрасположенность к долгожительству, прекрасная деятельность эндокринных желез.

Вертикальные морщинки перед ухом - уменьшение потенции и жизненной силы.

Маленькое ухо – быстрое переутомление.

Сморщенная мочка уха - интоксикация, распутный образ жизни, предрасположенность к инфаркту.

В окружающем, современном мире попадают люди разного типа. Например, лично нам всегда было легко общаться с «крутыми» дельцами, соответствующими популярному персонажу многочисленных анекдотов о «новом русском». Писатель Виктор Пелевин в одной из книг охарактеризовал этот типаж просто и со вкусом: «обезьяна в джипе». Потрясающая наглость в сочетании с непогрешимой уверенностью в себе приводит к тому, что они не слишком заботятся о маскировке своих истинных намерений. К тому же, такие люди, как правило образованием обычно «не замучены». В совокупности эти качества значительно облегчают задачу обнаружения лжи при общении с ними. Бывает, похлопывает такой «дядя или тетя» снисходительно по плечу, говорит с дружескими интонациями в голосе: «Да мы вместе – горы перевернем, или сделаем их всех, а потом разделим между собой прибыль», а глаза и поза говорят совсем об обратном. Мол, ну все, «лох педальный» теперь ты у меня в руках...



Современная украинская фирма. Директор вызывает новую секретаршу: «Прошу вас завтра прийти на работу в юбке на 5 см длиннее, а челку сделайте на 2 см - короче». Секретарша. А соски груди солить не надо? Директор удивленно. Зачем это?

Секретарша. На прежнем месте работы, директор когда пил пиво, всегда просил меня – подсаливать соски.

Самые явные признаки обмана.

Дело в том, что сознательно контролировать каждый свой поведенческий акт не может ни один человек. Исключение составляют только гениальные актеры, умеющие полностью «входить в образ» и патологические вруны-психопаты, искренне верящие в свою ложь. Не обольщайтесь и «развешивайте уши», когда тот, или иной человек на улице начинает с вами заигрывать, что предлагать, или поучаствовать в заманчивой лотерее. Присмотритесь повнимательней к нему и помните, что язык может скрыть истину, а глаза — никогда!

Вам задают вопрос, вы даже не вздрагиваете, в одну секунду вы овладеваете собой и знаете, что нужно сказать, чтобы укрыть истину, и весьма убежденно говорите, и ни одна складка на вашем лице не шевельнется, но, увы, встревоженная вопросом истина со дна души на

мгновение прыгает в глаза, и все кончено. Она замечена, а вы пойманы, вас выдали глаза.

Вспомните М. Булгакова, «Мастер и Маргарита». Булгаков не был профессиональным психологом. Просто он, как всякий талантливый писатель, обладал исключительной наблюдательностью и хорошо описывал то, что видел. Если искушенные собеседники в состоянии сдерживать свои эмоции с помощью жестов и телодвижений, то никто не способен контролировать поведение своих зрачков. Они непроизвольно расширяются или сужаются и тем самым сигнализируют о реакции на услышанное.

Поэтому, если ваш деловой партнер, или друг говорит, например, что ваши условия его не устраивают, но в то же время его зрачки расширились в два-три раза против нормального состояния, будьте уверены — он «гонит волну» и попросту набивает себе цену. Когда человек испытывает радость, получает желаемое или удовлетворен ценой товара, зрачки его расширяются. Об этом знают многие опытные продавцы. Наоборот, при негативных эмоциях, когда человек чем-то недоволен, его зрачки суживаются.

Есть также типичный шаблон движения глазных яблок, который психологи называют «живым детектором лжи»: в ответ на неудобный вопрос глаза быстро перемещаются по диагонали сначала вправо и вверх, затем влево и вниз. (У левшей, шаблон зеркальный — влево и вверх, вправо и вниз.) В психологическом плане это соответствует такой последовательности: сначала человек представляет, конструирует то, чего на самом деле нет в действительности, а потом говорит только то, что этой выдумке соответствует, ничего лишнего. Такое движение глаз всегда свидетельствует о готовности соврать.

В процессе обнаружения обмана очень информативны жесты, связанные с приближением рук к лицу. Они всегда должны настораживать: видимо у вашего собеседника на уме что-то нехорошее. Чаще всего это явное преувеличение действительного факта или явная неправда. Психолог В.Шейнов в своей книге «Скрытое управление человеком» описывает такие жесты следующим образом.

Когда мы наблюдаем, или слышим, как другие говорят неправду, или лжем сами, мы делаем попытку прикрыть наш рот, глаза или уши руками. Защита рта рукой является одной из немногих откровенных жестов, явно свидетельствующих о лжи. Рука прикрывает рот и большой палец прижат к щеке, так как посылает сигнал сдерживать произносимые слова. Некоторые люди пытаются притворно покашливать, чтобы замаскировать этот жест.

Если такой жест используется собеседником в момент речи, это свидетельствует о том, что он говорит неправду. Однако, если он прикрывает рот в тот момент, когда говорите вы, а он слушает — это

значит, он думает, что вы лжете.

Прикосновение к своему носу является утонченным, замаскированным вариантом предыдущего жеста. Он может выражаться в нескольких легких прикосновениях к ямочке под носом или в одном быстром, почти незаметном прикосновении к носу. Объяснением этого жеста может быть то, что во время лжи появляются щекотливые позывы на нервных окончаниях носа и его очень хочется почесать.

Потирание века вызвано тем, что появляется желание скрыться от обмана или подозрения и избежать взгляда в глаза собеседнику, которому говорят неправду. Мужчины обычно потирают веко очень энергично, а если ложь серьезная, то отводят взгляд в сторону или еще чаще — смотрят в пол. Женщина очень деликатно проделывает это движение, проводя пальцем под глазом.

Ложь обычно вызывает зудящее ощущение в мышечных тканях не только лица, но и шеи. Поэтому некоторые собеседники оттягивают воротничок, когда лгут, или подозревают, что их обман раскрыт.

Жесты, выдающие неискренность, в значительной степени связаны с левой рукой. Это объясняется тем, что правая рука как более развитая у большинства людей больше управляется сознанием и делает так, «как надо». Левая рука менее развита и управляется правым полушарием мозга. Она чаще делает то, что хочет подсознание—тем самым выдавая тайные помыслы человека. Если собеседник жестикулирует левой рукой, то это должно насторожить вас: весьма вероятно, что он обманывает или занимает недружественную позицию.

Тот же самый принцип можно использовать при анализе мимики человека. Основное правило: *всегда смотрите на левую половину лица*. Художникам и фотографам хорошо известно, что лицо человека асимметрично, в результате чего левая и правая его стороны отражают эмоции по-разному. Дело в том, что *левая и правая* половины лица находятся под контролем различных полушарий мозга. *Левое полушарие* контролирует речь и интеллектуальную деятельность, *правое* управляет эмоциями, воображением и сенсорной деятельностью. Поскольку работа правого полушария мозга отражается на левой половине лица, то на этой стороне труднее скрыть чувства. При этом установлено, что положительные эмоции отражаются равномерно на обеих сторонах, *отрицательные эмоции* более отчетливо выражены *на левой*.

Исследования показывают, что в брачных отношениях за произвольное и произвольное выражение лица ответственны различные участки мозга. Поэтому лицо обычно несет сразу два сообщения:

- ▶ - то, что ваш муж, (жена) лжет;
- ▶ - и то, что он (она) хотел бы скрыть.

Одни выражения лица поддерживают ложь, пытаясь дать собеседнику неверную информацию, другие же — непроизвольно выдают правду, потому что выглядят фальшиво, и истинные чувства просачиваются через все попытки скрыть их. В какой-то момент лицо, будучи лживым, может выглядеть вполне убедительным, однако уже через мгновение на нем могут появиться потаенные мысли. А бывает и так, что истинные и показные эмоции передаются различными частями лица в одно и то же время. Как уже было сказано, именно на левой половине лица труднее скрыть истинные чувства.

Полезный совет: когда ваш друг, муж, или собеседник выражает вам сочувствие по поводу чего-либо, не поленитесь и внимательно взгляните на левую половину его лица, не проступает ли там скрытое торжество, или злорадство.

Понять собеседника также помогает знание телодвижений, указывающих на его притворство. Существует целая серия ложных («актерских») движений, призванных продемонстрировать эмоции, которые человек на самом деле не испытывает. Например:

► - *любовь* показывают, прижимая руку к сердцу, закатывая глаза, покусывая губы, слащавой сентиментальностью и прочее

► - *Волнение* — хождением взад и вперед, дрожанием рук.

► - *Скуку* — зевотой, потягиванием.

► - *Радость* — хлопками в ладоши, раскатистым смехом, шумливостью

► - *Горе* — качанием головой, сморканием, утиранием глаз.

► - *Болезнь* — кашлем, дрожью и т.д.

Необходимо уяснить, что все притворные движения:

а) преувеличивают действительные эмоции, так сказать, «хватят через край»,

б) подавляют истинные эмоции и демонстрируют вместо них ложные.

В **первом** случае имеет место, усиленное движение руками, импульсивные дерганья корпусом, головой.

Во **втором** — наоборот, ограничивается подвижность рук, туловища, головы. Притворные движения начинаются с конечностей и заканчиваются на лице. То есть человек, сначала делает соответствующее движение, а потом уже изображает нужную эмоцию на лице. В случае истинных эмоций мимика и движение конечностей протекают синхронно.

Очень выразительны позы, фиксирующие только положение тела. По ним также можно судить об искренности человека. Если человек говорит то, что думает, его тело посылает сигналы, которые психологи называют однозначными. В таких случаях тело, как правило, держится прямо, без особых изгибов. Оно может быть описано пря-

мой линией, соединяющей голову со ступнями. Когда же соответствие между мыслями и словами нарушается, тело начинает посылать двойные сигналы, и линия, повторяющая его контур, становится ломаной.

Также психологами замечено, что при лживом поведении вашего друга, обман может проявляться в следующих деталях:

- 1.» Тербление» мелких предметов в руках, пуговиц на одежде и т.п.
2. Частое прикуривание сигарет.
4. Прерывистая и сбивающаяся речь, обрыв фраз на полуслове.
5. Частое моргание во время ответа на «неудобный» вопрос.
5. Избежание контакта глаз с собеседником.

Однако при истолковании этих особенностей поведения следует быть очень осторожным, поскольку они не обязательно свидетельствуют о лжи, а могут быть всего лишь признаком неуверенности в себе, или беспокойства.

Приведем пример, наш друг Закревский П.Ф., в пору своей молодости, познакомился с симпатичной девушкой. На первом свидании, через 15-20 минут после начала разговора, девушка повела себя очень странно. Начала «ерзаться» на стуле, краснеть и бледнеть. Наш друг подумал - все, она влюбилась в меня «по самые уши». Но как выяснилось в последствии, на этом свидании, девушка вдруг вспомнила, что забыла «докрасить» свой левый глаз и потому сильно нервничала.



*Встречаются две наши современные девицы.
Первая. Я в Париже была, и в Сене купалась.
Вторая. Вот дура, в сене не купаются, там
нежатся, валяются и сексом занимаются.*

Пол Экман, крупнейший специалист по психологии лжи, при истолковании признаков обмана, в любых ситуациях советует соблюдать ряд мер предосторожности. Они помогут снизить вероятность ошибки, как в быту, так и в любви и браке.

1. Помните, что отсутствие признаков обмана еще не является доказательством правды; некоторые лжецы не допускают никаких промахов. Но и наличие признаков обмана еще не свидетельствуют о лжи — эти признаки могут быть всего лишь индивидуальными особенностями человека, его типичным поведением. Поэтому выносить суждения нужно, основываясь на изменениях в поведении подозреваемого во лжи. Вы обязательно должны сравнить обычное поведение человека, когда он беседует с другими людьми и его поведение, например, во время обсуждения важного проекта, бизнес-контракта лично с вами.

Люди часто обманываются при первом знакомстве именно потому, что не имеют возможности сравнить и таким образом заметить изменения поведения другого человека, или своего партнера. Будьте внимательны, вам ничего сложного не нужно делать, просто понаблюдать. Например: он так много жестикулирует левой рукой, значит, наверняка лжет. А на самом деле человек просто может оказаться левшой и левая — его ведущая рука. Другое дело, когда человек правша, но в критический момент деловых переговоров вдруг начинает совершать много манипуляций левой рукой, это явный признак обмана.

2. Внимательно поразмыслите, нет ли у вас каких-нибудь предубеждений в отношении подозреваемого во лжи, и если таковые имеются, то как они могут помешать вынесению правильного суждения. Не пытайтесь судить о том, лжет человек или нет, если вы охвачены ревностью или гневом. Избегайте соблазна заподозрить ложь только потому, что у вас нет никаких других приемлемых объяснений этих же поступков.

3. Было бы неверно сказать, что ложь можно определить по какому-то одному жесту или выражению лица. Имейте в виду, что многие признаки обмана строятся не на одном, а на нескольких телодвижениях, и всегда стоит хорошенько подумать, прежде чем выносить суждения, особенно если одно движение говорит о том, что человек лжет, а другое - что говорит правду. Анализ всегда следует проводить по совокупности данных.

От себя, мы добавим, все, что противоречит истине - ложно. Так почему же люди лгут, а животные - нет? Очевидно различие имеется только по одному принципу. Человек наделен умом, а животное - нет. Наш ум — лгун и великий обманщик. В конечном итоге, мы обманываем самого себя, хотя иногда это выглядит как удачный ход.

Поза расскажет о характере

Некоторые психологи считают, что поза женщины свидетельствует об определенных чертах характера и психологическом состоянии. Станьте перед зеркалом и примите характерную для вас позу.

1. Вы имеете привычку опираться всем весом на одну ногу, а второй только на каблук? Значит, вы непосредственны в общении с людьми, любите компании. В то же время категоричны и иногда стараетесь навязать свою волю и взгляды другим. Но, возможно, это лишь ширма, маскирующая робость и неуверенность в себе.

2. Любите стоять, скрестив ноги, опираясь всем весом на одну, а вторую ставя на носок? Это говорит о неуверенности, когда приходится сталкиваться со сложными жизненными ситуациями. Для вас характерна осторожность, граничащая с подозрительностью, что затрудняет контакты с людьми, усложняет отношения в семье, на работе.

3. Ставите ноги так, что носки обуви касаются один другого? Поза характерна для юных дам: говорит об инфантильности или чрезмерной простоте.

4. Ставите ноги по-военному — пятки вместе, носки врозь? Это поза деловой женщины, реалистки, на которую можно положиться. Вы решительны, в нужный момент смело даете отпор, за словом в карман не полезете. Однако порой вы слишком нетерпимы, и это усложняет вам жизнь.

6. «Спортивная стойка» — ноги на уровне плеч (может быть, одна чуть впереди, другая сзади) — говорит не о характере, а о том, что женщина устала, что ею владеют равнодушие и безразличие.

Уровень вашего коммуникативного контроля



Наряду с профессиональными тестами «для служебного пользования» есть еще и «любительские» тесты. Они могут служить средством познания человеком своих внутренних возможностей в любви и повышения общей психологической культуры в браке.

Внимательно прочитайте 10 предложений, в которых описываются реакции на некоторые ситуации. Каждое из них оцените как верное, или неверное, применительно к себе. Если

предложение кажется верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером - букву **В**, если неверным, или преимущественно неверным — букву **Н**.

1. Мне представляется трудным искусство подражать повадкам других людей.

2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.

3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.

10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Этот тест позволяет оценить, в какой степени человек контролирует себя в общении с другими.

► - Люди с высоким коммуникативным контролем постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как надо себя вести, управляют отражением своих эмоций. Вместе с тем у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят не прогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я таков, какой я есть в данный момент!».

► - Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Подсчет результатов: начислите себе по *одному очку* за ответ на букву – **Н**, на вопросы 1, 3, 5, 7, 9. За ответ на букву – **В**, на все остальные вопросы по *два очка*. Подсчитайте сумму очков. Если вы искренне отвечали на вопросы, то о вас, по-видимому, можно судить следующее:

0—3 очка: у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему само раскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4—6 очков: у вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7—10 очков: у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации, хорошо чувствуете и в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

Наблюдаем со стороны...



Губная помада - косметический продукт для окраски и увлажнения губ. Впервые помаду стали использовать в Месопотамии примерно 5000 лет назад. Краска для губ была известна уже в Древнем Египте. Там она изготавливалась из красного пигмента, пчелиного воска и животного жира. Египтянки предпочитали помады темных оттенков, поэтому делаем вывод, что в те времена в моде были тонкие, четко очерченные губы. Из Египта помада попала в Древнюю Грецию, а затем и в Рим. Однако в этих странах нашлись как сторонники, так и противники краски для губ. Одним из главных противников стал знаменитый Клавдий Гален. Гален вовсе не был противником косметики - он лишь пытался предостеречь женщин от использования опасных косметических средств. Это обуславливалось тем, что в те времена в помаду добавлялись пигменты, которые

являлись ядовитыми (сурик, киноварь). Но это не пугало женщин, готовых на все ради своей красоты.

Христианская церковь также отрицательно относилась к любым изменениям во внешности. В XIV веке католическая церковь запретила косметические средства: папская булла провозгласила, что красящиеся женщины искажают образ Девы Марии. Теперь святая инквизиция имела право арестовать за святотатство женщин, красящих губы. Сегодня помада - это то, что всегда можно найти в дамской сумочке.

Французы давно подсчитали, что женщина, красящая губы три раза в день, съедает при этом 16 мг помады. А ведь некоторые женщины делают это чаще! Расчеты, кто и сколько съедает «вредной» помады – сделайте сами. В этой ситуации, так же страдают мужчины. Они «слизывают, съедают» за всю свою жизнь с губ женщин, более четырех килограммов губной помады! Вредно ли это, задумывайтесь сами и сделайте вывод.

Читатель спрашивает: «Стоит ли целовать женщину с накрашенными губами? Вот уж вопрос века. Мы даже не знаем, что сказать, наверное, это проблема каждого мужчины: «Стоит, или не стоит?».

Из чего обычно состоит помада?

Основных составляющих всегда четыре; твердая основа (включающая воск, жиры, масла), красители, ароматизаторы, антиокислители. Отдельные компоненты способны вызвать у человека аллергическую реакцию, жжение, зуд или покраснение. Аллергические реакции возбуждают заключающиеся в помаде химические красители. Вредными являются такие ингредиенты, содержащиеся в помадах:

- кармин - употребляется при производстве помады краснорозовых тонов, может инициировать аллергические реакции;
- ланолин - используется для увлажняющего эффекта, нехорошо влияет на пищеварительный процесс.

Даже всемирно известные косметические фирмы признают, что если в состав помады входят нефтепродукты (минеральные масла, кристаллические парафины и микрокристаллический воск), то она вредна, ибо эти вещества имеют неприятное свойство накапливаться в почках, печени и лимфатических узлах.



Разговаривает современная, недавно познакомившаяся пара.

- Ты меня любишь?
- Очень – очень и еще чуть - чуть!
- А что ты любишь больше всего на свете?
- Зеленые баксы!

Догадайтесь, - кто вы?

Стоптаные башмаки выглядят не слишком красиво, зато многое могут поведать внимательному глазу. Если каблук стерт на внутреннем крае:

- ▶ - мужчина нерешителен,
- ▶ - у женщины хороший характер.

Если каблук сношен по наружному краю — его владелец инициативный человек, а если уж очень искривлен каблук наружу — владелец каблуков склонен к беспечности.

Ровно сношенный мужской каблук указывает на дружелюбие хозяина обуви. Если речь идет о женском каблуке, его хозяйка скорее всего хорошая мать.

Если идеальный порядок в доме: одежда аккуратно развешана, вычищена, выглажена, ничего не скомкано, не засунуто кое-как, хозяйка — образец для подражания. Она времени зря не тратит, весьма предусмотрительна, рациональна. Но не скучно ли с ней будет мужчине, если она его постоянно контролирует?

Шкаф, полный бумаг, школьных тетрадок, старых писем, открыток, билетиков и талончиков, указывает на замкнутую натуру, не любящую делиться своими воспоминаниями, очень чувствительную и ранимую.

Обилие всякого старья в шкафах говорит о том, что их владелец — неисправимый мечтатель. Перебирая вещи, человек строит всякие планы, переживает их в своем воображении, но редко реализует их.

В истории моды было как минимум два предмета, которые вызывали восторг у женщин и приводили в отчаяние врачей - корсет и каблук. От корсетов, (к счастью), разумно отказались, от каблуков пока не готовы и «выкаблучиваются» женщины с превеликим удовольствием. Любой поклоннице каблуков стоит знать, что происходит с ее ногами и чего ждать в будущем:

- ▶ - развивается плоскостопие и часто вальгусная деформация стопы («косточка» у большого пальца);
- ▶ - из-за неустойчивости стопы, поставленной на каблуки, страдают ее связки, потом это сказывается на коленных и тазобедренных суставах;
- ▶ - увеличивается прогиб в пояснице (это может стать проблемой при беременности);
- ▶ - в будущем возникают проблемы с мышцами голени, бедер, грыжи межпозвоночных дисков;
- ▶ - с варикозом, конечно, «подкаблучницы» сталкиваются чаще и раньше, чем могли бы.

Что рекомендуют врачи-ортопеды? Если и носить каблуки, то не чаще 1-2 раз в неделю, но не дольше 2 часов в день и лучше не в

жаркую погоду, когда ногам и без того нелегко.

Неудобная обувь

У нас есть хорошая знакомая Людмила. На зиму она старается выбирать обувь прежде всего удобную и безопасную - мало кому хочется загреметь в гололедицу в больницу с переломом чего-нибудь важного. А вот летнюю обувь, она покупает больше ради внешнего вида. Отсюда «копытообразные» платформы, на которых подворачиваются ноги, босоножки на плоской подошве, от которых ноги к вечеру наливаются свинцом, туфли из неопознанных, но явно ненатуральных материалов, в которых уже через час ношения образуется лужа, натирающая по кругу обувь из ткани и прочая негативная «красота». А еще такая обувь, как правило не выдерживает гарантийной носки. Когда несешь ее в ремонтную мастерскую, то счет на оплату ремонта – приводит в ужас. Когда все расходы сложили вместе, вышла очень приличная сумма. Начинаешь «не приличным» словом вспоминать:

- ▶ - производителя, который сделал это «дерьмо»;
- ▶ - продавца, который продал тебе это «дерьмо»;
- ▶ - государство, которое не контролирует выпуск этого «дерьма»;
- ▶ - свою зарплату, которая не позволяет купить хороший товар;
- ▶ - и только в последнюю очередь – себя, за то, что взяла это

«дерьмо».

Кстати, вы должны знать! Женщины, шагающие по жизни на каблуках, могут испытывать самые неожиданные ощущения в стопах - от ломоты и «мурашек» - до откровенной боли (чаще всего в области большого пальца). Игнорировать изменения чувствительности нельзя: например, онемение пальцев и ощущение, которое в народе обычно называют «отсидел ногу», в реальности могут быть первыми симптомами рассеянного склероза - серьезнейшей неврологической болезни, которая в тяжелых случаях приковывает человека к инвалидной коляске. Чем раньше больной с рассеянным склерозом попадет к врачу, тем лучше для всей его дальнейшей жизни.

Вопрос любопытного читателя. Почему врачи не всегда одобряют итальянскую обувь?

Ответ. Из-за особенностей колодки - она узкая и длинная. Если в такую обувь втиснуть ноги, она будет сдавливать своды стопы - отсюда постоянная боль и развитие плоскостопия, ненавистные «косточки», от которых не так просто избавиться. Кстати, если вы вдруг заметили, что привычная обувь стала мала и сдавливает ногу, стоит заглянуть к ортопеду - это признаки деформации стопы, и вам, возможно, нужны супинаторы.

Почему некоторым женщинам удобнее на каблуках, чем без них?

Это значит, годы на шпильках сделали свое дело - произошла

серьезная деформация стопы и изменения в икроножных мышцах. Второе исправить можно, первое - к сожалению, нет, но если разгрузить стопу, состояние улучшится.

Почему женщине совсем без каблука - тоже плохо?

Если обувь имеет совершенно плоскую жесткую подошву, стопа будет подвергаться серьезной ударной нагрузке. В будущем это грозит опять же ее деформацией. Поэтому каблук хотя бы в 3-4 см должен быть

Почему женщинам после 40 лет шпильки лучше не носить?

Дело в том, что у женщин от природы суставы и связки более; слабые, чем у мужчин, и становятся все слабее, когда уровень эстрогена в организме начинает снижаться - та есть с приближением менопаузы. Совет женщинам бальзаковского возраста, пореже взбираться на шпильки связан еще и с тем, что в этом возрасте начинает снижаться и плотность костной ткани (опять же из-за уменьшения уровня эстрогена) - растет риск получить перелом, оступившись. Красивые ноги, женщине даются один раз и их надо сберечь на всю оставшуюся жизнь.



Современный украинский «деятель» выдвинул свою кандидатуру в областные депутаты. Прошли выборы, огласили результаты. Он расстроенный приходит вечером домой. Жена: - Ну сколько ты набрал голосов? Муж: - Мало, всего три голоса. - Сознайся честно, у тебя есть любовница?

Ах, эта сумка!

Сумочка - весьма важный элемент в жизни любой женщины. Большие, вечерние, маленькие, спортивные, сумки прочно заняли свое место рядом с представительницами прекрасного пола.

Понятно, что данный женский аксессуар не всегда был таким, каким мы привыкли его видеть сейчас. Да что и говорить, в наше время женские сумочки меняются каждый сезон с приходом новой моды. А ведь прототипом современных дизайнерских творений был обычный мешок.

Далеким предкам носили такой мешок за ручку-шнурок. Чуть позже появились отдельные сумки для мужчин, которые в отличие от женских, крепились к поясу. Обычно такой мешочек исполнял роль кошелька - в нём носили деньги, после покупки такой мешочек выбрасывали или отдавали вместе с деньгами. Со временем в мешочках стали хранить не только монетки, но и зеркальце, табакерки. В эпоху ренессанса сумки так и оставались мешочками, однако их уже укра-

шали вышивкой и камнями.

В различные отрезки времени мода на сумки менялась, менялись и материалы и украшения сумок. Начиная с XVII века, женщины основательно подошли к изготовлению сумок. Их стали украшали вышивкой, бисером, стеклярусом, некоторые модели были вязанными, другие - плетёными и назывались ридикулями. Позднее сумки стали шить из бархата и украшали кружевом.

Современный вид сумки приобрели в начале XX века. Именно с этого момента они закрепились как женский элемент стиля и стали играть в гардеробе дамы одну из главных ролей. Но больше, всего сумочки, видимо, любят в Великобритании, где до сих пор ежегодно в октябре отмечают национальный день сумок. В день празднования проходит показ коллекций лучших дизайнеров.

Не остались равнодушными к женским сумкам и ученые, они выяснили, что женские сумки не должны быть тяжелее двух килограмм, иначе перегруз может привести к серьёзным заболеваниям позвоночника и головным болям. Но, несмотря на советы врачей, сегодня средний вес женского аксессуара составляет более четырёх килограмм. Так что, если вы любите нагрузить свою сумочку, следите за тем, чтобы ваши плечи и голова находились в вертикальном положении.

Кроме того, ученые-психологи решили проверить содержимое, цвет и форму сумки. Как выяснилось, эти показатели смогут рассказать о дамах куда больше, чем ряд откровенных анкет. Так, сумки больших размеров характерны для деятельных натур с широким кругозором и повышенной работоспособностью. Обычно такие сумки легко открываются и имеют много отделений, в которых находят свое место различные предметы. А вот изящные сумочки носят утончённые натуры, уделяющие немало времени своей внешности. Они, хотя и ходят на работу, основную часть времени посвящают посторонним разговорам.

Существует мнение, что яркие сумки носят дамы, весьма уверенные в себе. Их абсолютно не интересует, будет ли ее сумочка гармонировать с остальным нарядом. Обычно эти женщины обладают хорошей фантазией, но в отношениях с мужчинами претендуют на ведущую роль и норовят даже в мелочах навязать свою точку зрения. Старые же сумочки в последнее время предпочитают молодые модницы, любительницы экстравагантных нарядов и винтажа.

А вот итальянские психологи составили целый список психологических примет, связанных с женской сумочкой. Вот некоторые из них:

- - если дама внезапно стала копошиться в сумочке, значит, собеседник ей неприятен;

- - когда женщина видит любимого, или симпатичного ей чело-

века, она будет пытаться продемонстрировать свою сумку;

► - чем ближе сумка расположена к мужчине, тем более он женщине симпатичен;

► - если женщина поглаживает свою сумку - это сигнал обольщения, а если просит мужчину что-то достать из ее сумки, то это знак абсолютного доверия и желания близости;

► - если женщина постоянно меняет сумки, у нее проблема с самоидентичностью;

► - маленькая сумочка означает, что ее хозяйка - рациональна, экономна, даже расчетлива;

► - средний размер сумки свидетельствует об адекватной самооценке дамы и стабильности в личной жизни;

► - большая сумка может говорить о состоянии стресса и беззащитности, а также о подсознательной попытке занять больше места в социуме;

► - когда женщина жаждет перемен, она меняет размер своей сумочки.

Что ж, нам остается лишь добавить, что летом 2010 года в моде снова фигурируют объемные сумки. Кроме того, модницам можно посоветовать клатчи, вязанные сумки, а также сумки на длинных ремешках с леопардовым принтом. Выбирайте, что душе угодно.



Магазин «Свежая рыба». Молодая жена нового, но изрядно постаревшего «Буратино», жеманно подходит к прилавку.

- Это у вас свежая рыба?

- Да мадам!

- А почему она плавает вверх животом?

- У нее послеобеденный сон.

- Странно. Сейчас только 12 часов. А почему она так воняет?

- А мадам, когда спит, себя контролирует?

О чем расскажет сумочка

Психологи убеждены: по тому, что хранится в женской сумочке, можно многое узнать о ее хозяйке. Попробуйте в минуты отдыха провести небольшой эксперимент. Конечно, не стоит слишком буквально воспринимать приведенные характеристики. Отнеситесь к ним с юмором. Кстати: подобное можно провести и для мужчин — вместо сумочки можно взять портфель или бумажник.

1). Стиль «хаос». В сумочке этого стиля вещи первой необходимости лежат глубоко на дне. Приходится вынимать половину содержимого, чтобы разыскать проездной билет или записную книжку.

Что можно сказать о владельцах таких сумочек? Очевидно, они живут под девизом «Никаких проблем!» Небидчивые, радушные,

они, тем не менее, могут «запросто» подвести любого, забыв об обещании и не видя в этом ничего плохого. Легко знакомятся, легко расстаются. И еще одна особенность: никогда нельзя настаивать, чтобы люди такого склада что-то быстро сделали или нашли. Это их выводит из равновесия. И в быту, и на работе с такими людьми очень трудно.

2). Стиль «образцовый порядок». Здесь сумочка — полная противоположность предыдущей. Все, что потребуется, всегда под рукой. Сама сумочка никогда не будет крикливого цвета, предпочтение отдается мягким цветам и строгим формам.

Характер женщин, имеющих такие сумочки, активный и надежный. Они корректны, вежливы, уверены в себе. Имеют организационные способности.

3). Коллекционная сумочка. В ней использованные билеты в кино и театр, смятые рецепты, проспекты, пуговицы вырезки из газет и журналов с полезными советами, конверты, письма, фотографии...

Владелицы таких сумочек мечтательны и несколько безалаберны, не слишком практичны в житейских делах. Они хотят запастись на все случаи жизни. Чего здесь только нет! Запасные очки, набор лекарств, малый телефонный справочник, дезодорант, маникюрные принадлежности, несколько комплектов ключей, нитки с иглой, полиэтиленовые мешочки...

Такой набор свидетельствует о деловитости, практичности и житейской мудрости женщины. А иногда и о добром сердце. Но если все это (или почти все) окажете в портфеле у мужчины, то его можно назвать человеком, педантичным и не устроенным в жизни.

4). Деловой стиль. В сумочке постоянно находятся записные книжки, набор почтовых марок и конвертов, толстая тетрадь, специализированный журнал и свежая газета, обязательно ручка — и не одна. В последнее время, в таком комплекте появился электронный калькулятор и брелок с ключами от автомобиля. Кстати, на автомобиль не обязательно зарабатывать самой. Существует множество других способов.....

Подобное содержимое сумочек могут иметь люди с разными наклонностями и разным характером. И все их отличая:

- ▶ - самоуверенность,
- ▶ - недостаток юмора,
- ▶ - довольно наивное представление о многих житейских делах.

Мы сознательно не упомянули такие предметы, как пудреница, зеркальце, расческа, помада, косметичка, мобильный телефон. Что ж, эти вещи присутствуют в сумочке любого стиля.



Деловой Кировоградский бизнесмен решил заняться политикой. Приехал в Киев, и зашел в Верховную Раду.

- Слушай братан, вам нужен депутат?

- Вы, что больной, или ничего не сообщаете, говорит спикер.

- А это обязательное условие?

Определяем характер – по сумке.

Тайна женского характера может быть раскрыта, если обратить внимание на то, какую сумку выбирает себе женщина и как ее держит — считает испанская газета «Вашуардиа», предлагая этот тест.

1. Сумка больших размеров характерна для деятельной натуры с широким кругозором и повышенной работоспособностью. Обычно такая сумка легко открывается и имеет много отделений (только не путайте ее с хозяйственной сумкой).

2. Изящную сумочку носят утонченные натуры, уделяющие немало времени своей внешности и туалету. Они, хотя и ходят на работу, основную часть времени посвящают посторонним разговорам.

3. Миниатюрная сумочка без ручки — так называемая косметичка. В нее кладут ключи, косметику, блокнот, ручку, мелочь. Ее небольшой объем говорит о сдержанности и организованности хозяйки.

А теперь о том, как женщина держит сумочку.

1. За ручку (рука опущена). О такой женщине можно сказать, что она умеренна во всех отношениях. Ей присущи благопристойность и пунктуальность.

2. Рука продета через ручку. Если локоть прижат к талии, можно говорить о таких качествах, как любовь к порядку и умение вести хозяйство, а также о чувстве собственного достоинства. Для такой женщины важно ни коим образом не упасть в глазах окружающих. Вот почему она старается при любых обстоятельствах сохранять отличную форму.

Если рука, на которую надета сумочка, поднята вверх, к плечу, то женщину можно охарактеризовать как смелую, энергичную и не склонную избегать проблем. Она общительна и немного боится одиночества.

3. Манера держать сумку за угол часто сочетается с привычкой оставлять ее где попало. Это свойственно исключительно самоуверенной женщине, безразлично относящейся к тому, что о ней думают окружающие, и весьма привязанной к своему — нередко ошибочному — мнению.

4. Сумка через плечо, признак стеснительности и неуверенности, когда рука опущена и мало подвижна:

► - если же рука движется легко и непринужденно, сумка через плечо — свидетельство жизнерадостного характера;

► - женщина довольна собой и окружающими, стремится понравиться, желает обратить на себя внимание, равнодушна к комплиментам.

5. Сумка под мышкой говорит о скрытости, замкнутости, за которой нередко скрываются независимость, серьезность и эмоциональная устойчивость.

Вот видите, как много можно узнать о человеке, присмотревшись к его поведению, вещам, обуви и т.д. Так, что выбирая себе мужа, (жену) — будьте внимательные. Мы так же просим вас обратить внимание на то, - романтик или реалист ваш друг?

Романтики и реалисты воспринимают жизнь совершенно по-разному. Для романтиков она как «американские горки»: иногда дух захватывает, иногда страшно, но скучно — никогда. Реалисты, напротив, предпочитают немного поскучать. Они стремятся избегать острых углов и опасных поворотов, желая достичь своей цели с минимальными потерями. Их интересует не процесс, а результат.

Романтики склонны к сентиментальности, эмоциям и идеализму. Они умиляются щенками, плачут на свадьбах, любят хэппи-энды, хотят, чтобы мир стал лучше. Реалисты принимают жизнь как данное. Они выбирают из двух зол меньшее и не страдают бессонницей из-за того, что невозможно исправить.

Наблюдая за молодежью, мы пришли к ряду интересных заключений. Избыток романтизма, например, убивает брак. Хороший брак, безусловно, нуждается в нежном внимании супругов друг к другу, но слишком романтические мужья и жены не знают меры: им кажется, что партнер должен читать их мысли на расстоянии и откликаться немедленно на безмолвный призыв. Такие ожидания уничтожают то, чего так жаждет романтик, — теплоту и близость. Так, что просим вас обратить внимание и этот вопрос.

Обладаете ли вы чувством долга!

1. Ставите ли вы нужды работы или своей семьи выше собственных?
2. Стараетесь ли вы никого не подводить?
3. Чувствуете ли вы себя виноватым, если не ходите на работу из-за болезни?
4. Думаете ли о работе, находясь в отпуске?
5. Считаете ли, что ваше собственное счастье, это самое главное?
6. Будете ли вы работать во время Рождества (или Нового года), чтобы помочь начальнику?



7. Могли бы вы отдать жизнь за Родину?
8. Могли бы вы отдать жизнь ради спасения своей семьи?
9. Узнав, что ваш друг ворует, сообщите ли об этом в милицию?
10. Убедившись, что коллега по работе ворует, сообщите ли об этом в милицию?
11. Если бы вы узнали, что ваша мать ворует, сообщили бы в милицию?
12. Вас призывают служить в армию. Станете искать возможности уклониться от службы?
13. Продали бы вы секрет вашей фирмы конкуренту за 1000 долларов?
14. «то же самое» за 10000 долларов?
15. «то же самое» за 100000 долларов?
16. «то же самое» за 1000000 долларов?
17. Предали бы вы свою страну за 1000 долларов?
18. «то же самое» за 10000 долларов?
19. «то же самое» за 100000 долларов?
20. «то же самое» за 1000000 долларов?

Подсчитайте очки

Ответ «да» приносит - 0 очков, кроме вопросов № 1, 4, 6—8, за которые вы получаете по 1 очку.

За ответ «нет» — все наоборот: в вопросах № 1—4, 6—8 по **ноль** очков, в остальных случаях — 1 очко.

Если вы набрали:

12—20 очков: вы человек с сильно развитым чувством долга. Интересы других для вас важнее собственных. Вы бескорыстны почти до крайности. Из вас получится такой работник, которым будет гордиться любой начальник.

7—11 очков: вы в основном обладаете чувством долга, но вы можете подвергаться искушению, особенно за деньги и другие вознаграждения.

6 очков и меньше: долг перед другими не имеет для вас большого значения. У вас может быть сильное чувство долга по отношению к очень близким друзьям или близким родственникам, но в основном вы придерживаетесь принципа «каждый за себя». Некоторые люди считают вас эгоистом, но сами вы считаете себя реалистом.

Как утешение для вас, из любой сложной ситуации поможет вывести вера в бесконечную силу любви к себе и окружающим. Она является высшей моралью души.



Отпечаток будущего

Рисунки на кончиках пальцев могут рассказать о вашем призвании в жизни и о вашем партнере. Склонность к тому или иному роду деятельности заложена в человеке от рождения. Чтобы правильно выбрать жизненный путь, надо посмотреть на кончики своих пальцев. По сочетанию капиллярных рисунков на ладонях можно выявить или заподозрить различные заболевания, имеющие генетическую природу. Российские

исследователи шагнули еще дальше и уверяют, что способны, взглянув на руки человека, рассказать все про морально-волевые качества и даже выяснить, в какой области его ждет успех.

Науке под названием дерматоглифика известно, что узоры на подушечках пальцев закладываются у каждого человека еще в утробе матери, на третьем месяце вынашивания плода. Примерно в то же время из одного зародышевого листка вместе с кожей формируются нервная и эндокринная системы. По-видимому, они во многом и определяют то, как мы растем, развиваемся, чему можем научиться, а чему - нет. Правда, пока это лишь гипотеза. Исходя из этого, специалисты кафедры биомедицинских технических систем МГТУ им. Н.Э.Баумана предположили, что капиллярные узоры являются индикаторами особенностей системы формирования рефлексов, в том числе и в процессе обучения, и тем самым обуславливают возможности человека: доминантность, тип памяти.

Далее предстояло выяснить, какие конкретно характеристики пальцевой дерматоглифики отражают особенности рефлекторной системы. Для этих исследований потребовался уже статистический материал. Его предоставила лаборатория спортивной антропологии, морфологии и генетики ВНИИ физической культуры и спорта, где обследуют спортсменов высших достижений. Помимо обычных измерений веса, роста и объема мышц ученые изучали и капиллярные узоры. В итоге была выявлена четкая связь между «рисунками» на пальцах у спортсменов и их достижениями.

Далее следовало проверить, подходит ли этот способ только для спортсменов или его можно применить и к обычным людям, не связанным с экстремальными физическими нагрузками. Например при желании связать себя брачными узами. Выяснилось, что подходит. Однажды мы обратились к сотрудникам аналитического центра МВД. Принесли им дактилокарты двух молодых людей, пожелавших вступить в брак, и попросили в качестве эксперимента «угадать», кто из них какую роль будет «играть» в браке. Специалисты точно

определили, кто будет главным, а кто будет «второстепенный».



Рожденный ползать летать не сможет

Технология определения психологических и деловых качеств сложна. Ученые сегодня выделяют 39 типов рисунков, которые, в свою очередь, распределяются по четырем основным группам: дуги, петли, завитки и 8-образные узоры. Специалист, чтобы выяснить характерные особенности человека, анализирует рисунки на каждом из десяти пальцев и, сопоставив все данные, уже рисует психологический портрет, причем значение имеет не только общее количество тех или иных рисунков, а даже то, на каком пальце они расположены. Например, типичный «босс в семье», взрывной, эмоциональный - это «петля». Его заместители - чаще всего «серые кардиналы», склонные к сбору информации и ее анализу. У них на пальцах сложные рисунки - завитки и S-узоры.

Если на пальцах больше петель, то этот тип координированный, нормально мыслящий и психоэмоционально устойчивый. Ему все равно, что происходит вокруг. Для него главное - его цель.

Опираясь на мнение профессора МГТУ им. Н.Э.Баумана - Игоря Спиридонова, мы утверждаем, что при помощи отпечатков пальцев можно разглядеть в человеке: хорошего семьянина и грамотного инженера, заботливую жену и переводчика, идеального супруга и менеджера по продажам. Для семьи и работы - это просто находка, к тому же, сопоставив данные о нескольких людях, можно определить, насколько совместимы они будут друг с другом в одной семье, или смогут безконфликтно работать в одном коллективе.

Подобный метод подбора персонала для совместной работы уже опробован на практике в одной из крупных консалтинговых компаний. Как рассказал ее директор Алексей Цаплин: «После исследования капиллярных узоров соискателя составляется его биометрический профиль. Специальный график отражает, какой тип карьеры больше подходит человеку: теоретический, предпринимательский, профессиональный или корпоративный».

В биологическом профиле указывается также, что для человека

важнее, личные потребности или корпоративные. Далее психологический профиль новичка сравнивают с данными работников, хорошо зарекомендовавших себя в этой компании на определенных должностях. Если профили схожи, то руководство нанимает сотрудника. При этом, как утверждает Алексей Цаплин, «точность дерматоглифического способа подбора персонала превышает 85 процентов».

Мы обращаемся к Кировоградским специалистам с просьбой, разработать специальную методику подбора пар для дальнейшего брачного союза. Представляете, сколько ошибок мы сможем избежать, и сколько будущих детей «оставим» воспитываться в полных семьях. Как было бы здорово, чтобы мы смогли понизить на 10-20 процентов наши разводы в браке.

До сих пор официальная наука утверждала, что условные рефлексы на то и условные, что они формируются под воздействием внешних факторов. Изучение рисунков на руках, в свою очередь, показывает, каким образом эти способности формируются и реализуются. Рожденный пилотом не станет хорошим аналитиком, утверждают ученые, но каждый может стать мастером в своей области: «Если человек рожден художником, то в математики его вряд ли потянет».

Ученые напоминают, что человек на то и одарен разумом, чтобы творчески подходить к достижению своей цели. Однако исследователи замечают, что одних рефлексов все же недостаточно - их надо раскрыть до конца. Без воли и хороших учителей даже врожденному гению все равно не удастся реализовать свои возможности.

От себя мы должны сказать, что способности личности - это дар, который легко превратить в проклятие для себя и окружающих, если не стараться их реализовывать. Усилие, цель, мотив – все это заключено в слове «действие». Результатов мы сможем добиться только соответствующими действиями, при этом мотив также определяет действие.



*Выпивают двое мужиков. Один жалуется:
- Когда прихожу домой пьяным, жена скалкой дерется!
- А ты кастрюлю на голову надень!
На следующий день:
- Ну как, попробовал?
Ага, здорово! Представляешь, жена в этой кастрюле ни черта не видит!*

О чем молчат мужчины?



В жизни каждого среднестатистического мужчины (который хочет построить отношения со среднестатистической женщиной) рано, или поздно возникает момент, когда он начинает осознавать всю ценность народной мудрости: «Молчание - золото». Порой недомолвки помогают не портить (а то и улучшать) отношения с прекрасной половиной человечества? Эврика!

Отлично! И с этого дня мужчина начинает скрывать большую часть своей жизни от любопытных глаз своей ненаглядной и выучивает наизусть ласкающие женский слух - фразы: «Конечно, дорогая, ты прекрасно водишь машину», «В клубе с друзьями было скучно», «Соседка из квартиры напротив? Красивая, говоришь? Я и не заметил».

Строго говоря, это не ложь, а всего лишь попытка успокоить свою вторую половину, слишком бурно, по мнению мужчины, реагирующую на его неодобрительное покачивание головой в ответ на ее попытку припарковаться у торгового центра, мальчишник в клубе, или его косой взгляд на соседку напротив. У мужчин, оказывается, есть свои маленькие секреты, которые они не спешат раскрывать. Попробуем разобраться, почему.

Секрет №1. Соседка из квартиры напротив действительно хороша собой, но это не означает, что мужчина хочет к ней уйти. Они, (мужики) просто так устроены - даже будучи счастливым и влюбленным в свою супругу, они будут автоматически смотреть на всех симпатичных женщин вокруг. Это как радар, который невозможно выключить. Не стоит обижаться на то, что заложено в мужиках самой природой, лишь бы не переступал дозволенных границ. Но вот вопрос, кто устанавливает эти границы?

Секрет №2. Иногда фраза «Я пошел на футбол» означает «Я хочу немного отдохнуть от тебя». Часто поход на футбол (баскетбол, теннис, хоккей с мячом, турнир по шашкам) - лишь предлог для того, чтобы отдохнуть от своей прекрасной половины. Разумеется, ни одному разумному мужчине не придет в голову сказать: «Дорогая, я

устал от тебя и хочу провести время с друзьями». Вот и приходится изображать из себя горячего поклонника спортивного шоу, настольного тенниса или гандбола. Помните, мужчину нельзя держать на коротком поводке. Временами давайте им разгрузочные дни, отпускайте, доверяйте и изредка проверяйте. Женщина, искренне и без всякой задней мысли уважающая мужскую свободу (быть самим собой, ходить с друзьями на футбол, ездить в отпуск в одиночестве), имеет гораздо больше шансов на ключик от его сердца и вечность рядом с ним, чем постоянно следящая за каждым шагом ревнивица.

Секрет №3. Обязательства любого рода лишают многих мужчин мужества. Редкий мужчина с первого же дня знакомства с женщиной своей мечты начинает размышлять о свадьбе и задумываться о цвете штор в детской. Подавляющему большинству мужского населения планеты потребуются месяцы, и даже годы для того, чтобы смириться с мыслью о том, что любимая женщина на самом деле ждет предложения руки и сердца. Вот здесь вам нужно вернуться к нашей предыдущей книге «Межличностные секреты», где эти моменты хорошо изложены и даны рекомендации, что делать.

Секрет №4. Равноправие полов - это прекрасно, но мужчина должен зарабатывать больше, так было веками. «Синдром добытчика» достался современным мужчинам в наследство от далеких предков, которые, вернувшись с охоты, гордо вручали своей второй половине все, что не успело от них убежать, и удалялись на покой - ждать честно заработанного ужина. С тех пор так и повелось: мужчина охотится (то есть зарабатывает деньги), а женщина - готовит ужин (то есть зарабатывает меньше). Когда женщина пытается вступить на исконно мужскую территорию и погнаться за добычей (то есть, зарабатывать столько же, сколько ее мужчина, если не больше), отношения в семье неуклонно портятся - равноправие равноправием, но какой мужчина согласится «стоять у плиты»? Женщина, которая занимает лучшее положение в обществе, больше получает и ряд других позиций, должна знать, их брак попал под угрозу разрыва. Если еще по этому поводу будут вспыхивать ссоры и упреки в семье, если муж не альфонс, знайте. Ваш муж скоро уйдет к другой женщине. Пусть та, другая женщина, будет глупее и дурнее вас, но она сумела сделать для него - главное. Она подчеркивает значимость мужчины и его незаменимость в семье. С такой женщиной, он (ваш муж) – будет счастлив.

Секрет №5. На самом деле многим мужчинам нравится работа по дому. Меньшая половина мужчин часто отказываются проделывать то, что женщины считают «мужскими обязанностями по дому»: наточить ножи, забить в стену гвоздь, починить кран на кухне, наладить забарахливший пылесос. У них тут же находятся неотложные дела, а

кран так и продолжает течь. Многим мужчинам нравится работа по дому - из-за внутреннего ощущения превосходства, приятно щекочущего самолюбие: мол, без меня тут ничего не заработает, не прибьется и не починится. Почему же они скрывают это от женщин? Наверное, потому что все неотложные домашние дела появляются в самый неподходящий момент - например, во время матча любимой футбольной команды (разве можно его пропустить?). Или он занялся своим делом, а жена как «назойливая муха» требует от него совсем другого. Вы ведь тоже злитесь, когда вас отрывают от увлекательного занятия?

Секрет №6. С годами они любят свою вторую половину все сильнее. Как мы уже ранее говорили, эмоциональный рост мужчины происходит постепенно и достигает своего пика в 40-50 лет. Это наше твердое убеждение и оно подтверждается мнением других психологов. С годами мужчины открывают в своих партнерах какие-то новые, ранее неизвестные стороны их натуры; с возрастом происходит внутренняя переоценка, и мужчины начинают ценить те качества, на которые раньше не обращали внимания. Но ни один из них не скажет своей женщине: «Дорогая, с каждым днем (месяцем, годом) я люблю тебя все сильнее». А вдруг она решит, что раньше он любил ее меньше? Нет уж, лучше помолчать, чем объяснить, что изменилась не его сила чувства, а скорее его природа восприятия.

Но этот возраст (40-50 лет) еще называют «трудно – переходным» по той причине, что совместно прожитые годы, а это 20 и более лет, вносят свои коррективы в брачные отношения. Седина в бороду, а бес в ребро. Здесь нужно быть трижды осмотрительным, что-бы не выглядеть смешным – все оставшиеся годы.

Секрет №7. Иногда мужчины не понимают, о чем говорят женщины. Если она так много говорит, когда же она думает?

Это один из самых страшных мужских секретов - ну кто в здравом уме признается, что не понял ни слова из пламенной речи супруги на кухне в час ночи? Проще сказать: «Да-да, я все понимаю», «Конечно, ты права», чем перепросить и получить в ответ новую проповедь на полчаса.

Секрет №8. Они (не доверяют), боятся женщин за рулем. Когда женщина садится за руль, мужчина на пассажирском сидении внутренне превращается в испуганного мальчика. Эта исконно мужская территория не предназначена для женщин, и та женщина, которая осмелилась нарушить границу дозволенного и сесть за руль, не удостоивается большого доверия. Конечно, в этом он не признается никогда, и ни одно слово не вылетит из мужественно сжатых губ. Но если на скорости 30 км/ч мужчина вдруг скажет что-то вроде: «Дорогая, мне кажется, мы едем слишком быстро», а на скорости 60 км.

попробует пересестись на заднее сиденье, можно не сомневаться - он напуган до полусмерти.

Секрет №9. Все мужчины втайне мечтают, чтобы им снова было 25 лет. Но никогда в этом не признаются. Охи и вздохи по поводу быстро бегущего времени принято оставлять женщинам, поэтому ни один мужчина не станет развивать эту тему. Хотя, разумеется, лучше бы им было 25. Ну, в крайнем случае, 30. Ведь каждому из них есть что вспомнить и сказать: «Если бы мне вернуть назад годков 20-30, я бы и половины не сделал тех старых ошибок».

Секрет №10. Найдите «свою связь» с мужчиной и он подарит вам вечность. Связь мужчины и женщины, что это? Давайте разберемся на отдельных примерах:

► Связь - это подлинная близость, заполнение пустоты, существующей между двумя людьми. Именно это женщины и подразумевают под связью.

► Мы подозреваем, что мужчины часто ощущают «связь» с женщиной, когда женщинам очень недостает близости.

► Мы подозреваем, что мужчины недооценивают важность подлинной связи с женщиной и не понимают, как часто это им нужно.

► Мы подозреваем, что большинство мужчин, слыша от своих жен что-то вроде: «Дорогой, я чувствую, что в последнее время связь между нами начинает ослабевать», недовольно морщатся, поскольку не понимают, о чем вообще идет речь. Что это за слово – связь?

Многие умеют ценить моменты подлинной близости. Связь это неотъемлемое качество нашей природы, и мы говорим об этом, не задумываясь.

Вы никогда не видели, как женщина делает покупки в большом магазине? Женщины не просто бродят между полками и смотрят на товары. Проходя мимо, они касаются ткани, берут предметы в руки, гладят их, рассматривают со всех сторон. Что же этим делают женщины? Женщины устанавливают связь. И они не останавливаются на установке связи только с продаваемыми предметами. Женщины заговаривают с продавцами, с другими покупательницами, восхищаются их покупками, дают советы, выражают свое одобрение. Другими словами, женщины не просто покупают, они вступают в отношения, устанавливают связь.

Любимый, пошли вместе в магазин

Оказывается, представители сильной половины человечества постоянно избегают продолжительного шопинга по магазинам. Но именно это занятие так нравится женщинам! Научные работники довели, что эмоциональное угнетение, которым для мужчин сопровождается процесс закупки в магазинах, может привести к снижению у них уровня половых гормонов. И даже доходит до импотенции...

Мужская потенция непосредственно связана с эмоциональным состоянием мужчины, - объясняют врачи урологи-андрологи областного Центра репродуктивного здоровья населения. А любое эмоциональное угнетение, соответственно, обозначается и на уровне полового влечения. Если же мужчина во время хождения магазинами еще и ощущает угрозу для своего кошелька, то на подсознательном уровне будет воспринимать это как опасность для себя. Он теряет ощущение независимости, значимости. Соответственно, переживает стресс.

При таких условиях в организме мужчины выделяются стрессовые гормоны, которые могут влиять на концентрацию половых гормонов. Это происходит на уровне отделов центральной нервной системы, (гипоталамуса, гипофиза).

Кстати, один из гормонов стресса - пролактин может привести к снижению полового влечения и влиять на плодovitость мужчин.

А для многих женщин шопинг - наоборот, способ забыть о своем стрессе...

Секрет кроется в отличиях работы нервной системы женщин и мужчин. По своей природе, мужчина ставит перед собой четкую задачу в магазине и выполняет ее. Если это не удастся сделать, он переживает стресс. В отличие от мужчин, женщины способны одновременно выполнять много разных задач в магазинах. Женская нервная система нацеленная на неутomимую работу в этом направлении. В этом случае речь идет о перебирании товаров. При такой работе женщина успокаивается и получает удовольствие.

Вот вам пример. Если мужчина знает, что ему нужно купить хлеба, он ничего, кроме этого продукта, домой не принесет. А женщина может выйти из дома за спичками или солью, а начать из покупки, например вермишели и закончить - кофточкой.

Мы показали вам только 10 секретов их 2564, почему порой молчат мужчины. Вы посмотрите, какие они хитрые, эти мужики: «Молчат и сопят». Но если вдуматься, все это делается лишь для нашего с вами душевного спокойствия и для того, чтобы продолжать оставаться под вашим уютным женским крылышком... «Худой мир, лучше жирной войны».



Интервью на улице. Спрашивают у жены районного депутата

- Мадам вы читаете наши газеты?

- Конечно, иначе откуда бы я знала столько районных сплетен.

Пять секретов женского общения

Уважаемые читатели, после выхода в свет нашей книги «Скромно о нескромном», нам пришлось в буквальном смысле «отбиваться» от женских атак. Причина, почему в данной книге мы написали только о «требованиях» мужчин - к женщинам. При этом совсем «забыли» о том, что должен делать мужчина по отношению к женщине.

Милые дамы, неужели вы не поняли:

► - что авторы вам дали скрытые советы, как обрести власть над мужчиной;

► - раскрыли секреты общения с мужчинами, исходя из их пожеланий;

► - действуйте, и все будет так, как вы желаете.

Следует заметить, что последние несколько лет мы провели в поисках ответа, как общаются между собой молодые пары в добрый период. Скажем честно, четких и ясных ответов мы не нашли, все зависит от конкретного случая, но есть обобщение и мы вам предлагаем их рассмотреть. Это различные вопросы взаимоотношения мужчин и женщин. Сколько раз вы не могли в реальной жизни «достучаться» друг до друга, обижено вздыхали и мечтали о таких моментах, когда вас начнут понимать с полуслова. А любимый сопит и смотрит на вас как «бык на красную тряпку».

Ну почему он такой твердолобый, думаете вы. Я ведь люблю его, а он Все очень просто, в любви как на войне, необходимо понимать стратегию своего «противника». Любому человеку свойственно стремление к тому, чтобы его поняли, оценили, приняли таким, каков он есть. Психология общения мужчин и женщин, это два разных полюса магнита. Разность полюсов и есть тем связующим моментом в межличностных отношениях. От имени всех мужчин, мы вам говорим: «Милые женщины, поверьте простым мужским словам, мужчины вас всегда любили, любят и будут любить!» Просто порой мужчинам трудно вас понять, необходима ваша помощь, чтобы лучше вникнуть в суть общения.

Давайте вместе рассмотрим самые простые, пять секретов женского общения:

№ 1. Женщины любят разговаривать, потому что беседа дает им ощущение связи.

№ 2. Женщины выражают свои мысли и чувства вслух.

№ 3. Женщины любят обсуждать детали любых моментов.

№ 4. Женщины используют разнообразный разговор для снятия своей напряженности.

№ 5. Женщины любят когда о них говорят хорошее.

Примечание. Мужчины, если вы знаете эти секреты – действуйте.

Что раздражает мужчин

Даже если мужчины не говорят вам об этом, их очень раздражают небрежный вид женщины и ее плохие привычки. В результате опросов сотен мужчин получился вот такой совсем не маленький список жалоб, высказанных ими в адрес своих друзей.

В первую очередь у всех вызывают раздражение:

- ▶ - чрезмерно раскрашенное лицо, как у индейца на тропе войны,
- ▶ - запах изо рта,
- ▶ - «женские усы»,
- ▶ - немодная и неаккуратная одежда,
- ▶ - волосатые ноги,
- ▶ - небритые подмышки,
- ▶ - недостаток образования и глупые высказывания,
- ▶ - нездоровое питание, (отсюда и внешний вид),
- ▶ - неестественные волосы (плохо выкрашенные или сильно жесткие от лака и т.д.),
- ▶ - изношенные вещи или бесформенные халаты дома,
- ▶ - строевая походка, (отсутствие сексопильности)
- ▶ - обилие драгоценностей, украшений, бижутерии, это сигналы о плохом вкусе,
- ▶ - слишком громкий смех, (смех без причины – признак «дурачины»),
- ▶ - неприятный вагинальный запах,
- ▶ - дряблость тела, (помните, в здоровом теле, здоровый дух),
- ▶ - плохая кожа, скрывающаяся обильной косметикой,
- ▶ - несвежий запах тела или его смесь с сильным дезодорантом,
- ▶ - облупившийся лак на ногтях и не ухоженные пальцы,
- ▶ - длинные ногти, что свидетельствует о плохом вкусе,
- ▶ - кровавого цвета лак на ногтях, (и тем более непонятные рисунки, а так же ногти ярко зеленого и синего цвета).

Почему все это так важно в искусстве нравиться? Потому что мужчина более ориентирован зрительно, чем женщина. Не забывайте, что: «Мужчины любят глазами». Мужчине очень легко возбудиться от визуального раздражителя, но еще проще испытать отвращение к тому, что он видит. То, что по мнению женщины – красиво и «сексуально», не находит отклика в сердце мужчины. Например, женщине не понравится вид мужчины, у которого из брюк выглядывают подозрительного цвета, «семейные трусы». Тогда почему женщина не задумывается, как она будет смотреться, выставляя на показ свое нижнее белье. Очередная девица заявит, но это так прикольно! Странно все это. То, что раньше прятали, сейчас выставляем напоказ. Видно больше нечем обратить на себя внимание.



Любознательны ли вы?

Если вы хотите узнать, любознательны ли вы, ответьте на эти вопросы «да» или «нет».

1. Любите читать романы «с продолжением»?
2. Если вы прогуливаетесь с кем-нибудь в незнакомой местности, хорошо ли вы запоминаете дорогу?
3. Вы предпочитаете заранее знать, что вам подарят на день рождения или к празднику?
4. Вы смотрите передачи об экстрасенсах, НЛО и других необычайных явлениях?
5. Вас привлекают яркие витрины магазинов?
6. Читаете ли вы полученное письмо, не откладывая на потом, даже если очень заняты?
7. Вы любите смотреть, многосерийные фильмы?
8. Вы обнаружили в своей квартире обычный предмет в совсем необычном месте. Пытаетесь ли вы проанализировать, как он мог там очутиться?
9. Начинаете ли вы читать газету с последней страницы?
10. Вы всегда останавливаетесь, проходя мимо стенда с объявлениями?
11. Если фильм интересный, вам нравится смотреть его по несколько раз?
12. Если с вами поздоровался малознакомый человек спрашиваете ли вы себя: а где я мог его видеть?

Подсчитаем очки

Поставьте себе один балл за каждое «да» на вопрос под четным номером и за каждое «нет» — на вопрос под нечетным номером.

0—4 очка: вы практически нелюбознательны. Никогда не задаете лишних вопросов и не стремитесь «лезть в душу». В целом вашим друзьям и близким это нравится. Но учтите, что иногда (и не без основания) они могут воспринять вашу «не любознательность» как равнодушие. Попробуйте все-таки быть более внимательным к своим друзьям и близким.

5—8 очков: вы любознательны, но в меру. Вас интересует окружающий мир во всем своем разнообразии. Однако ваше любопытство никогда не переступает границ, поскольку вы всегда стремитесь помнить о такте. Друзья, возможно, вас иногда не понимают, так как относительно себя вы тоже помните о «границах», однако ценят вашу сдержанность, ум и такт.

9—12 очков: вы чересчур любопытны. Учтите, что ваше желание «все знать» может перерасти в любопытство ради любопытства.

Скажем, если вы болельщик, то вас не столько интересует сама игра, сколько ее результат. Вы частенько стараетесь заглянуть в конец непрочитанной книги, ибо ваше внимание скорее всего привлекает внешняя, фабульная сторона произведения. В политике вас больше интересуют, как правило, подробности личной жизни известных людей. Как видите, чрезмерное любопытство — не такое уже и благо. Постарайтесь от него избавиться.



Секреты красивой груди

Красивая форма груди всегда была мечтой большинства женщин. Еще бы, прелестная обнаженная женская грудь заставляет трепетать сильный пол, возбуждает эротические фантазии (и не только...). Но мужчинам никогда не догадаться, сколько волнений и хлопот доставляет она женщинам. Одним кажется, что она слишком маленькая, другим что вялая, кому-то хочется уменьшить ее размеры - какие

только мысли не бродят в ветреных женских головках!

Чтобы сохранить мышцы груди упругими, придать ей более красивую форму пригодится комплекс упражнений. Их нужно делать каждый день, выкроив на них время или утром, или уже после работы на ночь. Упражнений много, поэтому можно выбрать те, которые больше вам понравятся. Если вы будете использовать при занятиях маленькие гантели - результат окажется еще более ощутимым.

Упражнения для груди:

1. Сжимание ладоней. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Ладони сложите перед собой, пальцами вверх, локти на уровне груди. Два раза на «раз, два» сильно сожмите нижние части ладоней, на «три» поверните пальцы к себе, на «четыре» выпрямите ладони, на «пять» опустите руки вниз, на «шесть» сложите руки перед собой. Упражнение повторить 5-8 раз.

2. Сцепление пальцев рук. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Поднимите согнутые в локтях руки на уровень лица. Крепко сцепите пальцы рук. Затем резкими движениями пытайтесь развести руки в стороны. Упражнение повторить 10-12 раз.

3. Поднимание рук. Встаньте прямо. На «раз» поднимите выпрямленные руки мягким движением вперед, на «два» разведите их в стороны, на «три» поверните ладони вверх, на «четыре» поднимите руки над головой и хлопните в ладоши, на «пять» опустите руки вниз, на «шесть» вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 - 6 раз.

4. Прогибания. Лежа на животе, на полу. Руки согните в локтях и положите за голову. На «раз», «два», отводя локти назад, медленно поднимите голову, а затем и грудь как можно выше от пола. На «три» «четыре» - опускайтесь вниз, полностью расслабляясь, голову опустите, лицо поверните в сторону. Повторить упражнение 5-6 раз.

5. Быстрый наклон - медленное выпрямление. Опуститесь на колени, руками упритесь в пол так, чтобы руки и ноги составляли с туловищем прямой угол, голова на уровне туловища, не поднята и не опущена. Пальцы ног выпрямите, руки на ширине плеч. Теперь быстро согните руки в локтях (локти наружу) на «раз», на «два, три, четыре» медленно выпрямите руки. Упражнение повторить 10 раз.

6. Отталкивание от стенки. Встаньте лицом к стене на расстояние вытянутых рук. Упритесь руками в стену, затем, сгибая руки в локтях на счет «раз, два, три» медленно приближайтесь к стене. На счет «четыре» быстро вернитесь в исходное положение, отталкиваясь от стены руками. Повторить упражнение 10-15 раз.

7. Движения руками, как при плавании стилем брасс. Встаньте прямо, ноги вместе, руки поднимите вверх и немного вперед. На «раз» выверните ладони наружу и, напрягаясь, опустите руки немного вперед и вниз, локти слегка согните, но не опускайте - ладони при этом не опускаются ниже линии плеч (как будто рассекаете воду). На «два» - сильно согните руки в локтях, прижмите их к туловищу, ладони тоже прижмите к себе примерно на высоте шеи. На «три» поднимите ладони вперед-вверх. Движения на «раз, два» медленные, на «три» - быстрые, но все упражнения надо выполнять плавно, с короткой паузой после «трех». Повторить упражнение 10-20 раз.

Еще эффекта можно добиться массажем с помощью специального щеточного душа или вручную. Массаж начинайте от нижней части груди, затем от соска вверх и дальше, к шее и подбородку. Вокруг грудных желез массажные движения делайте по часовой стрелке

Не забудьте промассировать внутреннюю поверхность предплечья и кожу по бокам от груди

Для обезвоженной и теряющей тонус кожи очень полезно обтирание льдом, прохладные компрессы из соленой воды, крепкого чая или настоя дубовой коры, мяты, ромашки и липового цвета, взятых в равных пропорциях (настаивать около 5 часов), полезны также сок и мякоть всевозможных фруктов и овощей. После водных процедур - увлажнение и питание кожи бюста кремом или маслом, а в завершение - тоник для упругости кожи.

Движения, которыми наносятся кремы, должны быть легкими, направленными по кругу вверх, чтобы не растягивать кожу. Только не наносите никаких косметических составов на соски и ареолу.

Несколько важных правил

1. Если грудь девочки-подростка доросла до самого маленького размера бюстгалтера, нужно его обязательно носить. Он предохраняет кожу груди от будущих растяжек, а саму грудь - от случайных механических повреждений.
2. После ежедневного душа или ванны ополаскивайте грудь прохладной водой. Это позволит долго сохранять кожу упругой. Неплохо протирать кожу груди (вместе с кожей лица, шеи) замороженным в морозильнике отваром лекарственных трав.
3. Следите за своей осанкой. При ходьбе держите голову высоко, а спину - прямо. В таком положении грудь меньше отвисает, лучше - смотрится.
4. Лучшее упражнение для груди - плавание. Прохладная вода - вообще отличное косметическое средство, а в сочетании с плаванием - это просто сказочный подарок для превращения Золушки в стройную и гибкую сексуальную женщину. Плавание оказывает двойное действие: движения рук укрепляют грудные мышцы, а холодная вода закаляет организм и делает кожу более упругой. Поэтому, давайте купаться, купаться, купаться... Конечно, лучше в море, но подойдет и речка, и озеро.
5. На пляже все-таки лучше (для груди) быть в купальнике. Ученые всех стран в один голос твердят, какое активное в последние годы солнце, а кожа груди (особенно сосков) такая нежная.
6. Для того, чтобы грудь была красивой после родов и кормления ребенка, рекомендуют применять следующий метод. Приготовьте полуметровую полоску марли, или полотна и смочите ее в соке свежих огурцов, воде с винным уксусом или с добавлением лимонного сока и наложите на грудь. После этого перебинтуйте эластичным бинтом - 2 раза вокруг туловища под грудью, потом бинт проводится от левой груди накрест через правое плечо и вокруг шеи, далее через левое плечо накрест под правую грудь. Такой «перекрест» делается дважды, и конец бинта крепится лейкопластырем.

Компресс держат:

- ▶ 2-3 часа 2 раза в неделю в течение 6 недель,
- ▶ затем раз в неделю, 2 раза в месяц и один раз в месяц,
- ▶ курс лечения рассчитан на 6 месяцев.

7. В питании желательно ограничить животные жиры, сливки, жареные блюда, колбасы, сахар и пряности. Также крайне нежелательны сигареты и спиртное. В рационе должно быть больше фруктов и овощей, риса, чечевицы, зелени, рыбы, свежей и квашеной капусты, моркови, айвы и репы.
8. Для питания кожи груди раз в неделю можно делать следующую

процедуру: 2 ст. ложки творога взбить с ложечкой оливкового масла (можно добавить немного свежей сметаны, а летом - фруктового сока), полученную массу нанести тонким слоем на шею и грудь. Через 20 минут смыть слабым отваром ромашки.

9. При кормлении ребенка нужно подносить его к груди, а не грудь к нему. Это предотвратит перерастяжение мышц спины и укорачивание грудных мышц, и грудь не будет отвисать.

10. Правильно выбирайте нижнее белье. Конечно, все мы гонимся в первую очередь за красотой, а уж потом обращаем внимание на функциональность. Но и соблазнительное кружевное белье может быть правильно скроено с точки зрения анатомических особенностей женщин. Бюстгальтер нужен для того, чтобы поддерживать грудь, снимать часть нагрузки и придавать ей красивую форму.

11. Если вы любите спать на животе, то постарайтесь избавиться от этой привычки. Сон в такой позе способствует быстрому появлению морщин в области декольте, ухудшает кровообращение в груди, приводит к отекам лица. Наилучшее положение - лежа на спине, на плоской подушке. Кроме того, не надевайте на ночь тесное белье, ночнушки, майки - пусть ничто не стесняет ваших движений.



У вас развита интуиция?

Узнать это поможет вам тест англичанина Коулмана из книги «Познай себя».

1. Быстро ли угадываете вы ответы, играя в различные игры?
2. Везло ли вам несколько раз подряд в игре?
3. Чувствовали ли вы когда-нибудь, что дом ваш уютный и счастливый?
4. Хотелось ли вам ближе узнать человека после того, как видели его всего одно мгновение?
5. Случалось ли так, что вы чувствовали, кто звонит по телефону, еще не сняв трубку?
6. Слышали ли вы когда-нибудь голос, который говорил, что вам делать?
7. Верите ли вы в судьбу?
8. Бывает ли так, что вы знаете заранее, что собирается сказать человек?
9. Снился ли вам когда-нибудь плохой сон, оказавшийся потом вещим?
10. Знали ли вы когда-нибудь заранее, что содержится в письме, не вскрывая его?
11. В разговоре оканчиваете ли вы предложение собеседника?
12. Случалось, что вы думали о человеке, с которым давно не

общались, а потом вдруг неожиданно получили от него открытку, письмо или встретились?

13. Бывает ли так, что вы по необъяснимым причинам не доверяете некоторым людям?

14. Гордитесь ли вы своей способностью определять характер человека с первого взгляда?

15. Испытывали ли вы когда-нибудь чувство, что вы это уже видели?

16. Отказывались ли вы лететь на самолете из боязни, что он может разбиться?

17. Просыпались ли вы ночью в беспокойстве о здоровье и безопасности друга или родственника?

18. Бывает ли так, что вам без особой причины не нравятся некоторые люди?

19. Случалось ли, что вы видели какой-то аксессуар или одежду и вдруг почувствовали, что непременно должны это иметь.

20. Верите ли вы в любовь с первого взгляда?

Подсчитайте очки

Положительный ответ оценивается в **1** очко, за отрицательный ответ вы получаете **0** очков.

10—20 очков: у вас очень сильно развита интуиция. Вы обладаете необычайными способностями и не боитесь доверять своей интуиции.

1—9 очков: у вас развита интуиция, но вы не всегда полностью используете свои интуитивные способности. Старайтесь чаще использовать интуицию при принятии решений. Принимая не очень важные решения, научитесь следовать первой пришедшей в голову мысли. Если вам нужно решить трудную проблему, то постарайтесь расслабиться, например, подышите свежим воздухом или примите ванну. И дайте, таким образом возможность появиться новым мыслям и идеям.

Вы будете удивлены тому, сколько возможных решений и ответов придет вам голову. Запишите все эти возможные ответы и внимательно их просмотрите. Вы увидите, как лучшие решения сразу выделяются из общей массы.

0 очков: вы совсем не развили свою интуицию. Но она находится глубоко в вашем подсознании. Постарайтесь чаще позволять ей проявляться и активней используйте ее возможности, вы сразу почувствуете преимущества развитой и сильной интуиции.

Вы должны знать, что женская интуиция, это врожденное чувство и преимущество женщин перед мужчинами. Мужчины, свою интуицию «нарабатывают» годами по той причине, что они резко прервали свою связь с матушкой – природой.



Зачем их беречь?

Явные отличия мужчин и женщин общеизвестны. Из маленьких мальчиков, вырастают большие мужики. Они громче и чаще храпят, у них большой размер ноги. Их тело крупнее, плотнее и очевидно сильнее - физически. У мужчин есть пенис, и они считают это своим преимуществом. Они чаще и больше, чем женщины, пьют, курят, употребляют наркотики и иными способами вредят своему здоровью.

Мужчины больше ссорятся, дерутся, занимаются спортом и политикой. Время от времени они находят предлог и устраивают революции и войны. Среди них больше бомжей, нарушителей закона и... трудоголиков. Мужчины больше, чем женщины, думают о сексе и чаще беспокоятся о себе.

И наконец, они уверенно провозглашают себя более умными, хотя повсеместно признают, что просто ничего не понимают в женщинах и женской логике. Да простят нас мужчины, но из песни слов не выбросишь. Этот список можно было бы продолжить, но даже десять новых пунктов не заменят одного, наиглавнейшего - мужчина в отличие от женщины появляется на свет из существа другого пола. И именно это обстоятельство накладывает неизгладимый отпечаток на всю его дальнейшую судьбу. Вся жизнь мужчины связана с женщиной, от детского садика и до последних проводов в «другую жизнь». Женщина постоянно направляет, контролирует и заставляет делать мужчину – невероятные вещи. Женщина старается доминировать над мужчиной, над его личной жизнью и бизнесом, постоянно указывает ему, что можно, а что нельзя. Возникает вопрос, если идет такой прессинг, почему тогда женщины ждут инициативы от мужчины и обижаются, что он «бесхребетный». Дорогие наши дамы, мамы и жены вы из мальчика, делаете взрослого мужчину, и это продукт вашего воспитания. Что и как посеяли, то и получили.

Маленький мужчина запомнил, что все у него начинается с пеленок. Как только мужчину-младенца впервые прикладывают к материнской груди, он начинает чувствовать, что женская грудь - это именно то, что интересует его больше всего на свете. Он смотрит в материнские глаза и понимает, что такое любящий женский взгляд. Потом всю жизнь он будет искать в женщинах именно это - взгляд, обещающий избирательную (только для него) бескорыстную любовь в сочетании с мягкой грудью, вкусной пищей, ласковыми теплыми руками и нежными, успокаивающими словами.

Мать - первая женщина, которая трогает его половые органы,

ласково похлопывает его по попке, искренне восхищается его телом.

Вся эта идиллия, особенно после сосания груди, сопровождается традиционным ответным шагом младенческой любви - маленький мужчина обалдевает от нахлынувших на него чувств и, расслабившись, опорожняет свой кишечник прямо..... Иных способов выразить себя полностью у него нет - половые органы еще не развиты. Но фактически - это первый в его жизни оргазм.

Что же, вы думаете, слышит он в ответ на это откровенное действие? «Молодец», - довольным голосом говорит мать, обеспокоенная регулярностью его стула. И тут же начинает обмывать его чувствительные места теплой водой, промакивает их нежной салфеткой и бережно смазывает каждую складочку растительным маслом. После этого она тщательно упаковывает его в чистые пеленки и укладывает спать. Такая идиллия повторяется раз за разом много дней и ночей и накрепко впечатывается в еще не захламленную информацией младенческую память.

Мы не знаем точно, что снится сладко дрыхнущему, счастливому малышу, но время идет, и однажды наступает день, когда маленькому мужчине впервые приходится столкнуться со страшным испытанием, обозначаемым в последующем в мужском лексиконе напряженными словами «женская логика».

В один прекрасный день та же самая мать в ответ на уже обычное после кормления выражение его любви (такое же, как всегда, тепленькое и коричневое) вдруг хмурит брови, делает брезгливое выражение лица и громко говорит: «фу!». Маленький мужчина недоумевает, вроде его как всегда обмывают и обтирают, но при всем при этом он видит в глазах любимой женщины, неодобрение и ее голос помимо неприятного «фу!» произносит еще и незнакомые слова - иди на горшок.

Маленький мужчина понимает, что он ничего не понимает. В лучшем случае он вопит и откровенно выражает свой протест. В худшем - затаивает обиду в себе. Но, так или иначе, спустя какое-то время, он вынужден опять пойти на тот же шаг (физиология вынуждает) и опять вместо ожидаемой поддержки и одобрения получить омерзительную обратную связь. Марш на горшок!

При строгой, слишком чистоплотной матери он получает ее в более резкой форме, например, в виде неожиданного сильного шлепка, сопровождаемого еще непонятными по смыслу, но явно ругательными словами. Мало того, после этой оскорбительной процедуры его, как правило, насильно складывают пополам и втискивают его теплую голую попу в какое-то жесткое и холодное кольцо (ободок горшка). Но самое удивительное, что после всех этих ужасных манипуляций его мать - его первая любовь, надежда и опора, не

только не реагирует на его протест и вопли, не защищает его, но совершенно спокойно смотрит на все это уверенным выжидающим взглядом. Маленький мужчина в зависимости от степени природной доброты видит в этом либо образец сумасшедшей женской логики (и потом он всю жизнь отказывается ее понимать), считает все действия как откровенное издевательство. Его мать ни с того ни с чего предает их взаимную любовь. И это после того, как он отдал ей все!

Самое главное, что в этой ситуации у маленького мужчины нет почти никаких средств, чтобы воздействовать на мать, кроме... его попы. Он может либо выразить свою агрессию прямо и до потери пульса удерживать свой «подарок» в себе, (но тогда ему поставят клизму). Либо схитрить и выдавать свое «расположение» не тогда и не так, как этого хочется матери - в горшок, а тогда как этого хочется ему самому - прямо в штаны. Но и тут, пойманного с поличным, его ждет неотвратимое наказание.

Всемогущая мать побеждает в том и другом случае, а человеческое сообщество рискует получить одну из двух предрасположенностей будущего мужского характера:

- ▶ - либо угрюмого, прижимистого упряма и домашнего тирана,
- ▶ - либо жизнелюбивого хитреца, умеющего, увиливать от женского всевластия в сторону. Все зависит от традиций семьи и при соответствующей поддержке окружающих из такого получится:

- ▶ - либо пьяница с вечно отлавливающей его женой,
- ▶ - либо гуляка с неразборчивыми половыми связями на стороне

Тот и другой во взрослом состоянии будут неизменно поддерживать и распространять два мужских мифа:

во-первых, что женщина - это зло,

во-вторых, если довериться и отдаться любимой женщине полностью, никогда не исключено, что она скажет тебе «фу!»

По сути же «война вокруг горшка» является одним из первых этапов социализации личности. Биологическая потребность пометить «свою» территорию экскрементами сталкивается с необходимостью соблюдать правила тех, кто «освоил» эту территорию до тебя и по-своему (то есть в рамках определенной культуры). Так впервые в жизни ребенка в столь резкой, категоричной форме сталкиваются, его личная свобода и общественная необходимость.

В зависимости от того, насколько доступно и терпеливо мать умела объяснять ребенку сущность «войны вокруг горшка», в дальнейшем зависит и огромное число мужских повседневных бытовых привычек: от потребности класть все вещи на «свои» (то есть не лично им определенные) места - до желания (позже, в подростковом и взрослом состоянии) втихаря пописать в лифте или подъезде.

В подростковом возрасте желание пометить территорию «по-своему» приобретает и иные формы, и тогда у мальчика-подростка появляется возможность запечатлеть свою «гениальность» в нетленных образцах настенной, нецензурной лексики.

Зачем им обрезают пипиську?

Как мы уже определили, мальчик в отличие от девочки появляется на свет из существа другого пола – женщины.

Сначала он об этом не знает. Но зато об этом прекрасно осведомлены окружающие, и в первую очередь его мать. Она говорит ему: «эту девочку зовут Таня», «не плачь, будь мужчиной», «не пиши, как девочка», «хорошие мальчики так не поступают» и т. п. Она одевает его в специфическую мужскую одежду, покупает игрушечные танки, машинки, пистолеты и другую мужскую атрибутику, поощряет участие в мальчишеских играх. Женщина приучает маленького мужчину играть в своеобразные «мальчиковые» игры.

Он вырастает, становится взрослым, но его игры не прекращаются, только машинки, танки и пистолеты – уже настоящие. Та же игра происходит и с девочками подростками. Нарботанные навыки, она бессознательно переносит во взрослую жизнь. Опять, что посеяли – то и получили.

Одна из главных «тайн», как правило, открывается перед маленьким мужчиной неожиданно. Например, на пляже или на пеленальном столике маленькой сестреники.

Когда маленький мальчик впервые видит обнаженную маленькую девочку, он с удивлением обнаруживает на ее теле очевидный «изъян» - отсутствие пениса. Одни мальчики проглатывают эту информацию молча, а потом сами придумывают ей объяснение. Другие задают взрослым вопрос: «Почему у нее там все по другому?»

Взрослые отвечают на этот вопрос, как правило, стандартно: «Потому что это девочка». Как ни странно, но ни отсутствие, ни наличие такого ответа маленького мужчину не удовлетворяет. Он же ясно видел, что на том самом месте не просто гладкая кожа, а какой-то разрез. Значит, решает он, пиписька была, но ее отрезали.

При одной мысли об этом маленький мужчина приходит в ужас и тут же вспоминает, как отец однажды сказал ему:

«Будешь трогать пипиську, я тебе ее отрежу». «Вот оно - свершилось», - вероятно, думает маленький мужчина, глядя на девочку, и тут же пытается оттолкнуть от себя эту пугающую информацию.

Вымысел и явь перемешиваются страхом, и маленький мужчина начинает сам додумывать дальше свою версию. Если девочку наказали, думает он, значит, она совершила какой-то очень нехороший поступок. А раз у него пенис на месте, значит, он - мальчик лучше

чем девочка, потому что он не совершает таких плохих поступков.

Иногда родители говорят мальчику, что, пенис ему отрежет доктор, и тогда у него возникает страх перед «белыми халатами», а в дальнейшем, уже во взрослом состоянии - нежелание лечиться.

Большое и очень специфическое впечатление на маленького мужчину производят указания матери о том, что пенис надо прятать в штаны и не показывать девочкам. Жизненный опыт маленького мальчика еще невелик, но он уже знает - люди прячут то, что ценно: кошелек, важные бумаги, ключи, драгоценности и тому подобное. Значит, решает он, пенис надо прятать потому, что это ценность. Кроме того, из предостережений матери следует, что этой «ценности» грозит (помимо отца) еще какая-то опасность со стороны девочек.

Мальчики переживают такую информацию довольно болезненно, и многие из них, будучи уже взрослыми, при приближении с сексуальными намерениями к женщине испытывают подсознательный страх кастрации, чреватый моментом близости и временными сексуальными затруднениями.

Именно из-за этого некоторые мужчины, особенно перед половыми отношениями с малознакомой женщиной, принимают спиртное, которое, как известно, снижает защитные реакции организма, в том числе уменьшает страх.

Интересный феномен происходит с мальчиками, воспитанными родителями, у которых в лексиконе отсутствует название мужских гениталий. В таких семьях в ответ на невинный мальчишеский вопрос можно услышать: «не говори глупости», «не трогай глупости» и т. п. Перенеся эту ситуацию на девочку, мальчик решает, что раз девочка лишилась пениса, значит, она глупая. А он мальчик - умный.

Не отсюда ли ведет начало нетленный мужской миф о превосходстве мужского склада ума.



Разговаривают молодая пара, которая решила пожениться.

Будущая невеста.

- Ты помнишь, когда у нас будет свадьба?

Будущий жених.

- Да! 21-го июня.

- Но ведь тогда будет самая короткая ночь?

- Да.

- Я не предполагала, что ты такой трус!

Мужская логика

По мере своего развития самоидентификация мальчика сталкивается еще с некоторыми трудностями, потому что он является как бы отделившейся частью женщины, и для того, чтобы стать мужчиной, ему надо в каком-то возрасте оттолкнуться от женщины-матери и стать похожим на взрослого мужчину. В современной европейской цивилизации он это должен сделать сам, в других цивилизациях, например еврейских, мусульманских, ему в этом активно помогают другие взрослые мужчины. Вот, например, как описывается в книге Э. Бадендер «Мужская сущность» один из вариантов такой «помощи» мальчикам в племенах Новой Гвинеи (возраст мальчиков 7-10 лет): «...звуки флейты оповещают о начале посвящения мальчиков.

(Флейта у них это - символ пениса.) На *первом этапе*, мальчиков отнимают у матерей, и они все отправляются в лес. Там в течение трех дней проделявают следующие манипуляции:

В первый день, мужчины их секут до крови, чтобы открыть кожу и стимулировать рост.

Во второй день их стегают крапивой и разбивают в кровь нос, чтобы очистить их от женского флюида, мешающего им развиваться.

На **третий день** им открывают секрет флейты, который они не должны выдавать женщинам под страхом смерти.

Посвященные, опрошенные позже Гилбертом Хердтом, рассказывали ему, что не насколько травмировала их разлука с матерью, насколько велико было чувство безнадежности и покинутости. Именно это и является одной из целей посвящения в мужчины: жестоко разорвать любящие материнские объятия, разорвать их связь.

После разлучения с матерью мальчики под угрозой более серьезного наказания не будут говорить с ней, касаться ее, смотреть на нее, пока они не достигнут возраста состояния взрослого мужчины. Только тогда будет снято материнское табу, они смогут приносить матери дичь, говорить с ней и есть в ее присутствии...

Второй этап - это переход из мира женщины, который надо решиться покинуть, в мир мужчин, который надо принять под угрозой смерти... В племени Баруйя нужно десять лет сексуальной сегрегации, четыре церемонии, разделенные многими годами, чтобы разлучить мальчика с матерью, оторвать его от мира женщин, подготовить его к новой встрече с женщиной во время свадьбы.

Примечание авторов. *Сегрегация*, один из видов расовой дискриминации — ограничение в правах на основании цвета кожи или национальной принадлежности.

Третьей характеристикой ритуалов посвящения в мужчины являются жестокие испытания, часто драматические, но обязательно публичные. Надрезы кожи, другие обрезание подростка, надрез пениса,

особенно у австралийских аборигенов, порка до крови, нанесение ран и татуировок на различные части тела... Столкновение со смертью, представленное физической болью и чувством одиночества, отмечает конец детства и принадлежности матери и переход в противоположный мир мужчин. Шрамы, оставленные на теле, - это неопровержимые доказательства окончательной перемены состояния, прошедшей на глазах у мужчин племени.

Но мужественность это не только самоощущение, это также и знание, переданное при интимном контакте с посвященными, (Древняя Греция), это биологическая реальность. Например, в представлении мужчин племени Самбия, тело молодых самцов не вырабатывает сперму так же естественно, как у девушек появляются менструации. Активизировать производство спермы у мальчиков могут только юноши, пенис которых они будут сосать. Еще примеры. Греки и самбия, римляне и средневековые скандинавы, японские самураи и баруйя - все они считали, что настоящая мужественность приходит после тесного контакта между двумя мужчинами...

В племенах Баруйя и Самбия главным секретом мужественности, о котором не должны знать женщины - является то, что сперма дает мужчине возможность возрождать мальчиков вне живой матери, в мире мужчин и только при их помощи. Секрет этот, самый священности, состоит в том, что молодые посвященные питаются спермой старших. И это повторяется в течение многих лет для того, чтобы они считали себя выше женщин и могли ими повелевать...

Ритуал с флейтой-пенисом помогает перенести привязанность мальчиков с матери на холостяков. Флейта - это заменитель и груди, и фаллоса, секрет, объединяющий отцов и сыновей против матери». Ритуальная гомосексуальность строго структурирована: запрет на инцест препятствует подобным контактам между мужчинами – родственниками.

Кроме того, в качестве активного «донора» в таких контактах могут выступать только молодые мужчины, которые еще «не осквернены» близкими отношениями с женщиной. Среди взрослых мужчин такие отношения запрещены.

В нашей стране мальчик не выходит из-под материнской опеки очень долго, практически до призыва в армию, то есть до 18 лет, и именно здесь он сталкивается с серьезным испытанием «на мужскую зрелость». Это умение приспособиться к не домашним условиям и скудной кормежке и испытание силы, и проверка на стрессоустойчивость, связанная с подчинением как старшему по званию, так и по «неформальному» рангу. Как и у диких племен, здесь сразу же выявляется, кто из юношей был в слишком большой зависимости от матери и поэтому изнежен (он получает презрительную кличку «маме-

нькин сынок»), а кто уже прошел определенную закалку (например, в драках) в своих подростковых компаниях. Здесь же юноши обмениваются «сексуальными секретами» и хвастаются друг перед другом своими «победами» (часто придуманными) над женщинами. Иногда тут случаются и гомосексуальные контакты, однако вне официального ритуального контекста они чаще всего принимают характер наказания - либо за слабость (то есть за «женственность»), либо за нарушение фактической иерархии (неуставных, но жестко определенных отношений).

Однако у наших солдат вхождение в мужское содружество не исключает параллельного поддержания культа матери (семьи). Так, письма солдату от матери считаются ценностью, признаваемой всеми. Такой же ценностью, поднимающей адресата в глазах окружающих, являются письма от постоянных девушек. Однако здесь на вопросы переписки уже может влиять мужское содружество. Например, иногда ответные письма девушке сочиняются не самим солдатом, а чуть ли не целым подразделением. Таким образом как бы разрушается психологическая интимность между солдатом и девушкой, что лишний раз должно подчеркнуть - мужское содружество выше. Интимные же отношения с матерью символически разрушаются, когда окружающие юноши не разрешают солдату съедать одному содержимое посылки с пищевыми продуктами из дома. Символическая «материнская грудь» как бы делится на всех.

У наших военнослужащих культ матери не только поддерживается, но и используется напрямую для решения профессиональных задач. Так, от боевого клича «Родина-мать зовет!» содрогнулся бы любой мужчина племени Баруйя, но именно он поднимал наших воинов в атаку во время Великой Отечественной войны. В то же время связанная с «эпохой перемен» тотальная критика старой «Родины - матери», публичное «раздевание» ее перед всем миром и даже лишение «имени» привело к полной деморализации не только армии, но и мужчин из самых различных слоев населения. Они оказались перед выбором: либо отказаться признавать своей такую «плохую, старую Родину-мать», либо согласиться с оценкой, что они - «сучьи дети старой Родины-матери». А «сучьим детям» можно все: мародерствовать, дезертировать, продавать боеприпасы и информацию противнику... и т.д. Наглядно это проявилось в Украине сразу после объявления – независимости страны. Появившийся в прессе термин «новые русские» стал символом отречения целой социальной прослойки людей от «старой Родины-матери», а вместе с ней и от традиционной мужской морали. Приняв, таким образом психологию «беспризорников СССР», «новые русские» мужчины пошли в разнос

и продемонстрировали всему миру высочайший уровень разврата и криминогенности.



В ресторане встретились двое «новых русских». Скромно посидели. Вышли вместе и идут к своим машинам. Вдруг один присел и тянет другого за руку.

- Что случилось?

- Тише, там идет моя жена вместе с моей любовницей!

Второй выглянул и говорит.

- Братан, ты не прав, там моя жена идет с моей любовницей.

Мужские иллюзии

По мере дальнейшего роста и развития методы борьбы мальчика-с-пальчик будут меняться и совершенствоваться. Он научится добиваться любой ценой, предлага броситься в материнские объятия и получить внеочередную серию ласки, поглаживаний и поцелуев.

Эта наука, при правильном психосексуальном развитии перерастает в юношеском возрасте в другую не менее светлую (но уже подсознательную) мечту: вырасти большим и сильным, как отец, и... жениться на девушке, похожей на мать. Причем принципы схожести будущей избранницы с матерью могут оказаться самыми различными - от цвета волос, разреза глаз, типа телосложения и интонации голоса до привычки устраивать истерики, разговаривать часами по телефону или заправлять борщ чесноком.

Главная задача выросшего мужчины - скопировать его собственную родовую семью, но при одном маленьком различии: уж здесь-то в роли отца должен выступать он сам. При этом первая часть голубой мечты - стать в доме главным самцом - в соответствии с четкой мужской логикой дополняется второй, не менее важной - остаться беззаботным и безответственным, как младенец в люльке. Как ему кажется, именно такое сочетание будет гарантировать ему любовь жены, которую он назовет «новой мамой».

Примечание авторов. Если мы растим свою уверенность в том, что начинаем обладать тем, что хотим, но пока не имеем его, открывается сердечный центр, и через него идет поток энергии. И когда такая уверенность помогает нам ощутить, что мы уже обладаем тем, чего так жаждем, тогда энергия сердечного центра и создает все это в реальности. Когда мы в чем-то уверены, то не требуем доказательств. Названное чувство основано на том, что вот в это действительно стоит верить. И доказательства приходят сами, ибо жизнь создает для нас соответствующий сценарий.



Ленивы ли вы?

Чтобы выяснить, насколько вы склонны к чрезмерной активности, или к полному бездействию, нужно ответить на следующие вопросы «да» или «нет».

1. Если я дома не один, никогда не снимаю телефонную трубку, надеясь, что это сделает кто-то другой. Если я один, то выжидаю 3—4 звонка, прежде чем ответить.
2. Часто опаздываю на работу или на встречу, поскольку встаю с постели в последний момент.
3. Объезжаю места парковки по несколько раз в поисках самого удобного, чтобы не идти пешком.
4. Не бегаю, не хожу пешком, и езжу на велосипеде, не занимаюсь спортом. Физические нагрузки очень ограничены.
5. Смотрю телевизор или читаю почти всегда лежа на диване.
6. Посвящаю хотя бы 2 часа в день «ничегонеделанию» — размышляю, мечтаю или просто смотрю бесцельно вокруг.
7. После работы редко ищу дополнительное занятие.
8. Если поблизости нет урны для мусора, иногда бросаю его на землю.
9. Никогда не подметаю под кроватью или за мебелью.
10. Если работаю вместе с кем-то, стараюсь, чтобы он сделал как можно больше. Не вижу причины напрягаться после того, как результат записан на общий счет.

Итоги:

А теперь, после того как вы честно ответили на вопросы, запишите по 1 очку за каждое «да» и по нулю за каждое «нет».

Суммируйте результат:

8—10 очков: вы на редкость ленивы. Вряд ли вас кто-нибудь обвинит в излишней активности. Тут у вас просто нет конкурентов. И все-таки следовало бы приложить усилия. Возможно, ваша лень мешает вам в карьере, в отношениях с окружающими. Они вынуждены компенсировать ваше бездействие, это может озлобить их.

4—7 очков: как большинство людей, вы имеете склонность к лени. Но можно сказать, что вы в границах нормы.

0—3 очка: у вас нет даже намека на лень. А крайности, говорят, вредны. Может, стоит хотя бы некоторое время проводить в бездействии. Не исключено, что это окажется полезным.



Жизнь — как она есть

Особой жизненной энергией на земле является любовь. Независимо от того, где родился человек, какого цвета у него глаза и кожа. Чем более человек делится любовью с другими, тем дольше он живет. В семье с положительной аурой и благоприятными отношениями продолжительность жизни выше, чем в «скандальных семьях». Учение «Живой Этики» показывает, что продолжительность жизни, пря-

мо связано со следствиями причин, которые произошли с нами в прошлой жизни. От себя мы должны указать на ряд других причин, которые мы с вами сейчас рассмотрим.

1). В течение долгой человеческой истории мужчине приходилось жить на пределе физических возможностей. Охота, бой, освоение и защита новых земель — все это требовало предельного напряжения сил, с последующим их восстановлением в состоянии покоя. Так исторически сложился характер, основанный на резкой смене активности и пассивности.

2). Женщины, привыкшие к более равномерной, но и более длительной нагрузке, не понимают мужчин: «Пришел с работы, и залег!» А мужчина просто так запрограммирован: покой, полное расслабление после периода активности. Женщина думает вслух, что воспринимается мужчиной как болтовня. Типичный мужской вопрос (не всегда, правда, задаваемый вслух): «Если моя жена все время говорит, когда она думает?» Свои чувства мужчины выражают сложнее, чем женщины.

Интересная вещь, эта продолжительность жизни, и украинские мужчины захотели разобраться:

а) - почему женщины живут дольше мужчин, (и не только в Украине)?

б) - кому живется лучше, мужчинам, или женщинам?

По этому поводу, был придуман оригинальный ответ: «Мужчинам живется намного лучше, чем женщинам:

во-первых, они позже женятся,

во-вторых, раньше умирают. Мы решили сделать небольшое обобщение о жизнеспособности мужчин и женщин, выяснить основные причины такого положения.

Причины продолжительности жизни женщин:

- 1) биологические (генетические) причины;
- 2) различное действие мужского и женского половых гормонов;
- 3) большая осторожность женщин;

- 4) забота о здоровье;
- 5) большая эмоциональность;
- 6) меньше вредных привычек;
- 7) ответственность за принятие решений, женщины стараются переложить на мужчин.

Биологический фактор общей жизнеспособности

На 100 оплодотворенных яйцеклеток, несущих женский пол, приходится от 117 до 130 яйцеклеток, несущих мужской. Рождается же на 100 девочек всего 105 мальчиков. Это является прямым следствием того, что среди самопроизвольных выкидышей доля мужского пола значительно выше, чем женского.

Статистикой установлено, что на 100 выкидышей женского пола, не считая ранние выкидыши до трех месяцев беременности, приходится 160—170 мужского. Зарегистрировано большое число выкидышей на первом-втором месяцах беременности, причем на ранней стадии (до 2-го месяца) зародышей мужского пола в 7—8 раз больше, чем женского. Во многих случаях «мальчиковые» беременности прерываются на самом начальном этапе — зародышевом. Порою, женщина даже не подозревает о наступившей беременности.

Приведенные данные говорят о том, что уже в утробе матери зародыши мужского пола оказываются менее жизнеспособными. Установлено, что среди мертворожденных особей, мальчиков значительно больше, чем девочек. Так, по статистике, на первом году жизни, смертность мальчиков превышает смертность девочек на 24,3%. Кстати, у большинства животных видов, самцов рождается больше, чем самок, но смертность среди самцов в начальный период жизни выше и лишь к периоду половой зрелости соотношение полов выравнивается.

Смертность в возрастных группах

В период жизни от одного до четырех лет смертность мальчиков превышает смертность девочек на 27,2%. Основная причина преобладания смертности мальчиков в этом возрасте — несчастные случаи (травмы, отравления и т.д.), то есть внешние факторы.

Возникает вопрос, почему же чаще в беду попадают мальчики? Видимо, ответ на него нужно искать в биологических и психологических особенностях их поведения. Мальчики менее осторожны в движениях, играх, обращении с предметами и т.д. Подобная тенденция сохраняется во всех возрастах. Так, в 15—24-летнем возрасте смертность лиц мужского пола в 2 раза выше по сравнению с женским. Причины те же — травмы, несчастные случаи, отравления. Смертность от самоубийств у мужчин составляет 17,2, у женщин — 7,5 на 100 тыс. человек. Женщины часто идут на шантаж, угрожая партнеру

самоубийством; суицидальных попыток они предпринимают больше, чем мужчины, но мужчины доводят свои попытки до конца значительно чаще, о чем свидетельствуют приведенные данные, а женщины чаще имитируют суицид.

В 25—34 года возрастает смертность мужчин от болезней системы кровообращения (мужчин— 10,1%, женщин — 3,5%), возникающих преимущественно под воздействием факторов внешней среды, (служебные, бытовые и прочие стрессовые ситуации).

В возрасте 35—40 лет смертность мужчин от болезней системы кровообращения в % составляет 41,1, женщин — 16,5, в том числе от ишемической болезни сердца — мужчин — 24,3, женщин— 3,8.

Больше всего людей в России и Украине умирают как раз от болезней сердца и системы кровообращения. Женщины живут дольше не потому, что им легче живется, а потому, что их сердца биологически прочнее, (сама природа позаботилась об этом). До наступления климакса они крайне редко страдают сердечными недугами.

Эта же тенденция сохраняется и при других заболеваниях. Она даже нарастает в последующее десятилетие (45—54 года). Смертность мужчин от болезней органов кровообращения в % составляет 52,6, женщин— 16,6. По прежнему мужчины, чаще женщин становятся жертвами травм, несчастных случаев, отравлений.

Наибольшая «сверх смертность» мужчин наблюдается в возрасте 55—64 лет, (в 2 раза выше, чем у женщин). Причины в основном те же. По состоянию на 2009 год, средняя продолжительность жизни мужчин в Украине, составила 58,5 лет. Мужики даже не доживают до пенсии. Вопрос к женщинам, вы, что не знаете этих цифр, или вас устраивает на старости лет – остаться одной? Нет. Так почему вы не бережете мужчин?

Приведем вам простой пример, в молодости женщина ищет сильного мужчину по всем показателям, и к 20 годам выходит замуж. Основная часть ее жизни, а это 30 - 40 лет уходит на то, чтобы женщина из сильного и волевого мужчины, сделала себе «мокрую тряпку». Своей вины, женщина не признает, у нее тысяча и одна отговорка. Затем в оставшиеся 15 лет своей жизни, до нее «дошло», что она, собственными руками приблизила кончину своего мужа. Но и здесь, она «причитает, горюет и сетует», на то, что осталась без мужа. Вопрос, кто виноват в этой ситуации?

Сейчас наша украинская «доблестная» власть, стремиться поднять пенсионный возраст до 65 лет, в пример нам приводят другие страны. В очередной раз народ хотят одурачить, вместо поднятия социальных стандартов, улучшения жизни, достойной зарплаты, нам хотят подсунуть «сравнительную пустушку» и обещание о государ-

ственной помощи малоимущим. Вопрос, а сколько в Украине малоимущих? Ответ – 2\3 всего населения, из 46 млн., это составляет больше 30 млн. людей. Мы в Украине, за время «мирной независимости» потеряли людей больше, чем в период ВОВ 1941-1945 годах. Больше 60% наших мужчин просто не доживают до 65 лет.

В возрасте 65—70 лет различие в смертности несколько уменьшается. Но даже при этом смертность у оставшихся в живых мужчин, умирают на 1000 человек:

а) - от злокачественных болезней у мужчин - 971,1, женщин — 640, 5;

б) - от болезней органов дыхания — соответственно 164,3 и 73,5;

в) - органов пищеварения — 142,5 и 81,2 и т.д.

После 72 лет, когда еще жива значительная часть женщин, у мужчин в этом возрасте – остаются единицы.

Обращает на себя внимание, следующее обстоятельство, среди (старше 60 лет) умерших от болезней системы кровообращения пожилые и старые люди составляет 86,5%:

а) - из них мужчины — 70,9%,

б) - женщины — 93,4%.

Объясняется это тем, что средний возраст умерших женщин на 12-14 лет превышает средний возраст мужчин. Женщины заболевают болезнями сердечно-сосудистой системы и другими в среднем на 10 лет позже мужчин. Помимо этого, они в среднем на 3,2 года дольше мужчин живут с различными заболеваниями. В здоровом теле, здоровый дух.

По данным статистики, у нас в стране старых и престарелых женщин в среднем в 2,5 раза больше, чем мужчин, а результаты переписи показали, что женщин в возрасте 80 лет и старше в 3 раза больше чем мужчин. Вот где кроется резерв сохранения мужчин, и женщины должны стать инициатором в этих вопросах. Жить на старости лет одной, (в домах престарелых) не очень заманчивая перспектива.

Таким образом, ряд факторов играет существенную роль в более высокой смертности мужчин по сравнению с женщинами. В самом начале жизни решающую роль играет биологический фактор. Затем его влияние уменьшается, но возрастает влияние внешних неблагоприятных факторов.

Все это необходимо иметь в виду — особенно в силу того, что в последние годы отмечается резкое сокращение продолжительности жизни в Украине. Ожидаемая продолжительность жизни людей на ближайшие 5-8 лет, противоречит прогнозам нашей власти:

а) - у мужчин она будет 56-58 лет,

б) - у женщин — около 71-73 г.



Чья очередь мыть посуду?

Многие женщины убеждены, что общество требует от них больше, чем от мужчин. А вот некоторые мужчины считают, что нет ничего легче домашних забот, а для детей, мол, созданы детские сады и ясли. Кое-кто считает, что женщины не интересуются работой своих супругов и не могут понять, почему вечером они возвращаются домой такие уставшие. Во многих семьях спорят, кто же больше заботит-

ся о семье... За каждый вопрос, на который вы искренне сможете ответить «я», вы получите 1 очко.

1. У вас или у вашего супруга более напряженная жизнь?
2. Кто из вас больше всего заботится о детях?
3. К кому из вас дети чаще обращаются со своими проблемами?
4. Кто из вас чаще ходит на родительские собрания в школу?
5. Кто организует детские торжества в саду, школе или дома по большим праздникам?
6. Кто из вас больше читает книг по воспитанию детей?
7. Кто из вас позднее возвращается с работы?
8. Кто в вашей семье выполняет тяжелую физическую работу?
9. Кто больше подвержен стрессам, хандре, апатии?
10. Чья работа более тяжелая?
11. Кому из вас дольше ехать до работы?
12. Кто из вас больше заботится о семье?
13. Кто более раздражителен?
14. Кто выполняет домашнюю работу, которая требует наибольшей сосредоточенности?
15. Кто из вас обычно готовит?
16. Кто чаще ходит за продуктами?
17. Кто в семье шьет, вяжет?
18. Кто стирает?
19. Кто убирает?
20. Кто из вас выполняет мелкий ремонт по дому?
21. Кто в основном поддерживает контакты с соседями друзьями?
22. Кто поддерживает отношения с родственниками?
23. Кто пишет письма от имени семьи?
24. Кто платит за свет, выписывает газеты?
25. Кто кормит кошку, собаку, рыбок?
26. Кто возится в огороде, на даче, занимается растениями?
27. У кого, не считая отпуска, больше свободного времени?
28. Кто больше уделяет времени учебе детей?

29. Кто планирует семейный бюджет?

30. Кто планирует свободное время семьи и за кем остается последнее слово?

Ответы

22 и более очков: в вашей семье не может пока быть и речи об идеальном распределении домашних хлопот. Выясните у своей супруги, чем вы могли бы помогать ей по дому: может быть, вы слишком часто говорите своей жене, что не в состоянии почему-то справиться с ее заданием. Искренни ли вы? Супруге мы хотели бы посоветовать попытаться пробудить интерес в своем муже к каким-то домашним делам. Старайтесь всячески поощрять его пусть пока скромные успехи.

13—21 очко: в вашей семье нет причин для тревоги. Если ваша жена и берет на себя большую часть домашних дел, то не слишком часто. И как только у вас появляется первая возможность, вы помогаете своей супруге.

12 и менее очков: быть может, вам кажется, что в вашей семье домашние заботы распределены справедливо. Пожалуй, вы обманываете себя, ваша жена несет на себе, куда большую ношу.

Брачные неврозы



По нашим наблюдениям, не менее 20 % разводов, издержек и других потерь в браке вызваны брачными неврозами. Ежегодно они наносят ущерб украинской экономике более 300 млн. долларов. В точности этих цифр можно усомниться, однако они заставляют думать. Брачные неврозы как серьезная общественная проблема осознаны только в последнее десятилетие. Конкуренция личностей, отсутствие высокооплачиваемой работы, чувство ненадежности занимаемого положения, конфликты дома и на работе приводят к постоянному психическому напряжению, ухудшают здоровье. Человека угнетает не реализуемость ожиданий, отсутствие перспективы, неадекватность усилий и результатов труда, его сопровождает хроническое, ощущение усталости, безысходности, беспомощности. Все это отражается на семейных отношениях. Как же бороться с ними? Есть своя специфика, как на работе, так и дома.

1). На работе. Пожалуй, наиболее простой и дешевый способ состоит в том, чтобы своевременно информировать работника о перспективах роста и возможностях удовлетворения его индивидуальных запросов. Наиболее радикальное средство, перемена работы внутри фирмы. Помогают командировки, дополнительные выходные дни и

другие формы отключения от повседневной деятельности, предоставление времени на завершение еще не выполненного задания, расширение межличностных и внешних контактов (работника можно привлечь к организации конференции, семинара, учебных курсов, к работе в кружках качества и т. п.).

2). Дома. Чтобы не повторяться, мы предлагаем вам ознакомиться с нашими двумя предыдущими книгами на эту тему: «Скромно о нескромном» и «Межличностные секреты», Кировоградское издательство «Код». Или обратиться в Кировоградские библиотеки.

Дополнительно мы предлагаем вам простой тест для будущего мужа. Вместо того, чтобы предлагать кандидатам в мужья отвечать на вопросы в период «собеседования», лучше пригласить своего избранника к себе домой на обед и понаблюдать, как он будет есть:

► - Если человек жадно поглощает пищу — это говорит о его неуравновешенности.

► - Если же человек ест быстро и с пониманием, он и работает так же быстро.

► - Кто во время еды очень интересуется содержанием витаминов в пище, тот и в семье, (на работе) уделяет много внимания несущественным мелочам.

► - Неторопливые, основательные едоки наилучшие организаторы

► - Люди, лишенные аппетита, большей частью не имеют аппетита и к работе.



Подвержены ли вы неврозам

Наблюдая, как человек реагирует на самые обычные жизненные обстоятельства, можно многое сказать о состоянии его психики. Тревожность, беспокойство присущи многим утомленным людям, не умеющим расслабляться. Это — путь к неврозам. Попробуйте протестировать себя и постарайтесь сделать из своих ответов правильные выводы.

Ответьте: «да» или «нет».

1. Становится ли Вам не по себе, если Вы находитесь в полной темноте и к тому же в одиночестве?
2. Считаете ли Вы, что у Вас слишком много обязанностей?
3. Беспокоитесь ли Вы о том, что думают о Вас окружающие?
4. Часто ли Вы вздрагиваете, когда звонит телефон?
5. Беспокоитесь ли Вы по мелочам?
6. Беспокоитесь ли Вы о деньгах?
7. Сильно ли Вы переживаете, если пропускаете свою остановку, когда едете в транспорте?

8. Мучает ли Вас бессонница от того, что Вас что-то волнует?
9. Нуждались ли Вы когда-нибудь в снотворном?
10. Случалось ли Вам когда-нибудь принимать успокоительное лекарство?
11. Считаете ли Вы себя скованным?
12. Дрожит ли у Вас голос, когда Вы сердитесь или очень волнуетесь?
13. Вы легко смущаетесь?
14. Легко ли Вы расслабляетесь?
15. Склонны ли Вы к беспокойству в большей степени, чем большинство знакомых Вам людей?
16. Признаете ли Вы, что почти всегда о чем-нибудь да беспокоитесь?
17. Легко ли Вы расстраиваетесь?
18. Свойственны ли Вам приступы паники?
19. Охватывает ли Вас когда-нибудь желание все бросить и убежать?
20. Страдаете ли Вы каким-нибудь недугом, который усиливается при стрессе (например, расстройством пищеварения или крапивницей)?
21. Часто ли Вас раздражает шум?
22. Раздражают ли Вас мелкие административные требования?
23. Когда Вам не везет расстраиваетесь ли вы?
24. Расстраиваетесь ли Вы, если над Вами смеются?
25. Проверяете ли Вы по нескольку раз, закрыта ли входная дверь, прежде чем ложитесь спать?
26. Волнуетесь ли перед тем, как идти на вечеринку или в гости?
27. Если к Вам собираются прийти друзья, много ли времени Вы тратите, чтобы приготовить все для приема?
28. Легко ли Вы краснеете?
29. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?

Ответ.

Подсчитывая очки, имейте в виду, что во всех вопросах, кроме № 14, за ответ «да» начисляется 1 очко, за ответ «нет» — 0 очков. В вопросе № 14 за ответ «да» — 0 очков, за ответ «нет» — 1 очко.

Если у вас 10 очков или больше. Вы слишком беспокойный человек. Чем больше у Вас очков, тем более Вы беспокойны. Вы не в состоянии изменить свою подверженность стрессам, но можете в значительной степени защитить себя, если научитесь расслабляться и подавлять свои страхи. Один из самых простых способов расслаблять свой мозг — это научиться мечтать. Когда у вас есть немного свободного времени, прилягте и закройте глаза. Представьте, что вы лежите на теплом, солнечном пляже, слышите звуки шуршащих о песок волн и чувствуете на своем теле тепло солнечных лучей. Никакого беспокойства, никаких забот! Овладев этим способом расслабления, вы сможете справиться со многими неврозами, прибегая каждый

раз к помощи воображения.

Если у вас от 4 до 9 очков. Несмотря на то, что вы в достаточной степени владеете собой, вы все же подвержены беспокойству. Вы сможете укрепить силу своего духа, если научитесь полностью расслабляться.

Если у вас 3 очка или меньше. Вы живете в согласии с собой и можете справиться с большинством проблем, которые ставит перед вами жизнь.

Наше примечание. Группа американских специалистов исследовала болезнь, которую обычно воспринимают как чудачество или странную привычку: ночной аппетит. Люди с этим заболеванием ночью встают и в полусне направляются на кухню, где поглощают большое количество пищи, предпочтительно высококалорийной. Причину такого странного поведения точно установить не удалось, однако предполагается, что она связана с психологическим стрессом и неврозом. Питательные вещества при этом выступают в роли естественных транквилизаторов. Ведь давно известно, что сытый человек — более умиротворен и спокоен. Жаль, что очень многие женщины в этом случае вступают в противоречие, утверждают, что нет ничего страшного в том, что они ночью «чуть-чуть» покушали.

Невроз страха.

Знали ли вы когда-нибудь людей, которые боялись вступать в брачные отношения, или боялись высоты и закрытых пространств? Есть люди, которые боятся толпы или боятся, что до них дотронутся другие. Название такому поведению — «реакция невроза страха», и мы говорим, что у такого человека невроз страха, или фобия.

Что-то не в порядке у таких людей? Читатель спрашивает, эти люди - больны?

Ответ. Нет, но они страдают неким нервным расстройством. Что-то сильно напугало или расстроило их в прошлом. Такие люди стремятся бороться с этим расстройством (его можно назвать «эмоциональной болью») так же, как мы стараемся избавиться от физической боли.

Все мы реагируем на эмоциональные расстройства: плачем, краснеем, покрываемся потом. Но некоторые люди, которые чувствуют эти эмоциональные неврозы более сильно и чья сила сопротивления слабее, реагируют на эти стрессы необычным образом. Такая реакция называется невротической. Она может развиваться в фобию, в невроз страха, проявляющийся в боязни определенных вещей: брака, высоты или замкнутых пространств. Интересно, что фобия возникает по поводу обстоятельств, которых достаточно легко избежать. Действительно, никто же не заставляет людей, насильно выходить замуж, взбираться на высокие места, или оставаться одним в закрытых

помещениях. И чем больше он(а) их избегает, тем лучше он(а) себя чувствует.

Но почему же у отдельных людей, например, появляется такая боязнь? Дело в том, что такой человек боится чего-то еще или был напуган чем-то, когда был ребенком. Это может быть отец, которого он любил и боялся одновременно, но даже не хотел допустить мысли, что боится отца. Поэтому возник невротический страх. Все это может казаться вам очень трудным для понимания, но живой человек и его поведение — это очень сложный вопрос!

«Самый лучший способ избавиться от нервного стресса — просто полежать в постели без всяких мыслей», — советует известный английский врач Т. Гибсон. Полный покой, считает он, способен эффективно вылечить человека от нервной перегрузки. И еще один его совет — не проводить в постели более 48 часов, так как может возникнуть стресс от безделья.

Некоторые виды брачной депрессии можно лечить дневным светом. Это лечение предложил американский психиатр П. Мюллер, наблюдавший за пациенткой, которая зимой страдала от депрессии, а летом нет. Мюллер сделал вывод, что болезнь вызывается сокращением светового дня и проходит, когда день начинает увеличиваться. Утренние сеансы облучения лампами дневного света позволяют быстро улучшить состояние больного.

Психолог Ниле Лифсен из Хельсинки нашел самый простой способ избавить своих пациентов от тревоги и грусти. Он предложил страдающим писать ему письма с подробным описанием своих жалоб. Так больные получили самое главное — возможность высказаться. Мы этот способ применяли при оказании помощи своим друзьям. И однажды попали «впросак».

Весной прошлого года, к одному из авторов этой книги, позвонил Дима Куверт, (молодой и перспективный специалист), и попросил извинения за письмо, которое он нам направил в порыве своей ярости. Причина письма в том, что у него дома произошел скандал с супругой, и наши подсказки в данный момент не сработали. Жена собралась уходить к своей маме. В письме Дима «излил» свою горечь по этому поводу, на второй день ему стало легче. Мы конечно порадовались за Диму и пришлось ему признаться, что мы никогда не читаем подобных писем. Их цель, дать возможность высказаться человеку, у которого образовались очередные проблемы.



- *Послушайте, вы уже полчаса держите трубку и молчите. Разрешите мне позвонить.*

- *Не мешайте, пожалуйста, я разговариваю с женой, жду паузу, чтобы вставить свое слово.*

Брачная озлобленность

Обычно мы расцениваем раздражительность и склонность впасть в гнев как скверные черты характера и следствие пробелов в воспитании. Со вздорным человеком трудно и неприятно общаться. Однако, как показывают исследования, он отравляет жизнь не только окружающим, но и самому себе, причем отравляет в буквальном смысле. Особенно такая не выносимая жизнь становится в браке. В современной медицине даже появился диагноз — хроническая брачная озлобленность. У людей, постоянно впадающих в злобу, в крови вырабатывается слишком много стрессовых гормонов, таких, как адреналин. От этого подскакивает давление, расширяются зрачки, усиливается сердцебиение. Состояние постоянной злобы и гнева вызывает психологическую реакцию, в конце — концов, изнашиваются не только сосуды, но нервная и иммунная системы.

В 60-х годах прошлого столетия в одном из американских университетов был проведен опрос: 150 студентам-медикам были розданы анкеты с вопросами, которые должны были выявить черты характера и в особенности способность сердиться и раздражаться. В анкете проверялась реакция на 50 ситуаций, постоянно возникающих в повседневной жизни. В ту пору всем студентам было по 25 лет. Четверть века спустя ученые обнаружили:

- ▶ - из веселых и добродушных умерло к тому времени только 2 %,
- ▶ - из раздражительных и злых — 14 процентов.

Примерно то же самое показал и опыт с юристами:

- ▶ - 4 процента смертей среди тех, кто принимает жизнь легко,
- ▶ - и 20 процентов — среди людей, сердитых на жизнь.

Мы считаем, что никому не доверяющие, злобные, циничные люди могут не понимать, что с ними не все в порядке, они обычно гордятся тем, что всех раскусили, уличили и что теперь их никто не проведет.

В качестве типичного примера хронической озлобленности можем привести такую ситуацию. В супермаркетах над некоторыми кассами стоит большая очередь, и как правило находятся люди, которые придумывают массу причин, что-бы «проскользнуть» вперед. Это в свою очередь вызывает озлобленность у других лиц. «Я сам отношусь к таким людям» — признается один из авторов. Мы знаем, что при известной интеллигентности со вспышками раздражения можно бороться. Как только вы чувствуете, что бестолковый водитель, или «растяпа» в супермаркете, или слишком медленный идущий лифт готовы вас рассердить, постарайтесь отвлечься — возьмите журнал, заведите с кем-нибудь беседу, и тогда вы сможете остановить свой приступ досады... если, конечно, журнал или собеседник не разозлят вас еще больше!



Сервис для скандалистов

Людям темпераментным, считают украинские ученые, противопоказано затаивать обиду или раздражение, это разрушает их психику. Лучше разом выплеснуть свои отрицательные эмоции, а потом разум сделает примирительное дело, если, конечно, тут минутная вспышка, а не затяжная вражда. Проблема вспыльчивости супругов беспокоит и более сдержанных, нежели украинцы, - европейцев. Решают ее разными способами, а подчас и оригинальными. Так, одна предприимчивая фирма по совету психолога стала выпускать сервисы со следующей рекламой: «Наша посуда разбивается без острых осколков, и она не столь тяжела, чтобы нанести травму при попадании в человека. Не старайтесь обуздать свой гнев. Переколотив этот набор, вы снимете напряжение и, что главное, сохраните семью от раскола».

Дело в том, что двое молодых людей, влюбленных друг в друга, в этот момент просто не в состоянии принимать какие бы то ни было важные решения. Они просто недееспособны, настолько любовь друг к другу кружит им головы. Смысл? Логика? Ничего подобного. Они абсолютно беспомощны. Совсем другая ситуация во время скандала. В порыве ссоры принимаются поспешные и не обдуманные решения о которых потом жалеешь всю жизнь.

Ученые неоднократно тестировали и изучали влюбленных людей, чтобы выяснить, какие новые физические ощущения испытывает человек под воздействием любовной горячки. Они обнаружили, что в организме человека в этот момент происходят значительные химические изменения, влияющие на его личность в очень многих аспектах. Большинство из них - положительные. Мы кипим. Мы выглядим и чувствуем себя лучше, чем до того, раньше. В таком состоянии мы гораздо меньше едим и спим, и, тем не менее, чувствуем в себе способность «двигать горы». Наше поведение обычно носит на себе черты маниакальности, эйфории, возбуждения. Из нас бьет ключом невиданный оптимизм, и любая работа кажется нам по плечу. Эти чувства настолько сильны, что влюбленность делает нас по-настоящему эмоционально нестабильными. Теперь другой вариант, вспыхнула ссора между супругами. Все происходит наоборот.

По большому счету, в этот момент нас следует признать временно недееспособными. И как раз в этот горячечный, нестабильный период временного умопомрачения мы и принимаем, возможно, не самое главное решение в своей жизни — разойтись и расторгнуть

брак. Выходит, что на волне положительных эмоций мы вступаем в брак и создаем свое будущее. Может ли супружество, созданное двумя людьми в таком состоянии и обстановке, иметь какое-то будущее? Да – может.

Так же само, но на волне отрицательных эмоций, мы все рушим, что с таким трудом нами создавалось. Почему нас не остановили вовремя, почему не подсказали? Почему на свете существует такое количество несчастливых в браке людей?

Потому что никто и никогда не учил нас тому, как быть женатым (замужним) человеком. Все, что мы успели — это понаблюдать за опытом своих родителей, и очень часто мы решаем не повторять его!

В этой книге вы ознакомитесь с нашими идеями относительно того, как жить в браке, которые могут отличаться от того, к чему вы привыкли раньше. Мы не открываем для вас Америку. Мы просто верим, что наши советы помогут вам улучшить ваш брак. Если бы мы (авторы) сами, в период нашей молодости следовали тому, чему мы учим других, может быть, и наше собственное супружество стало бы намного лучше! Опыт приходит с годами.

Прямо здесь и сейчас мы лично для вас сделаем страшное признание. У каждого из авторов этой книги, собственный брак был далеко не идеален.

Некоторые люди могут полагать, что консультанты по вопросам брака умеют налаживать собственные супружеские отношения на уровне настоящего высокого искусства, однако это далеко не так. Например, священники, пасторы и раввины тоже, как известно, могут согрешить. Врачи – тоже болеют. Фотомодели набирают вес, и у них появляется целлюлит. Мосты, спроектированные гениальными архитекторами, ни с того ни с сего трещат и рушатся. И все это считается естественным ходом жизни. Металл настолько крепок, но с годами приобретает свойство «усталости».

К нам пришло письмо от Дымовой Татьяны с г. Болград, Одесской области. Она пишет: «Прочла ваши книги, задумалась и посмотрела на свое супружество «со стороны». Не верьте, что я сразу добилась совершенства в умении поддерживать собственные супружеские отношения. Это даже невозможно в принципе. Несмотря на то, что я сама также иногда могу вешать всех собак на своего мужа Сергея. У нас была бы идеальная семья, если бы он хоть чуть-чуть бы пообтесался. Я должна признать, что значительная доля ответственности за проблемы, возникающие в наших супружеских отношениях, лежит на мне. Я поступаю так без злого умысла, однако результат остается результатом: разочарование в нашем браке - с обеих сторон. Надо что-то делать, мне другой мужчина не нужен».

Наш институтский психолог Фоменко Андрей говорит: «У нас

прекрасная семья. Мы ни разу не поругались и не поспорили друг с другом за много лет нашего брака». Мы обычно улыбаемся в ответ и говорим: «Как вам повезло!» Тем не менее, мы подозреваем, что в их семейном бульоне, как говорится, плавают кое-какие мухи, которых они оба просто решили не замечать.

Вероятно, есть на свете пара-тройка счастливицев, которым бог послал таких сожителей, которые гармонично сочетаются с ними и только и делают, что оттеняют их достоинства и предвосхищают их желания. Но на самом деле, даже если чей-либо супруг почти совершенен, это является редчайшим и счастливейшим исключением. Большинству же из нас приходится очень-очень тяжело трудиться, чтобы построить отношения в семье, которые устраивали бы обе стороны.



Агрессивны ли вы?

Агрессивность, которая, по сути, есть не что иное, как сознательное стремление нанести вред ближнему, это черта характера, которая, к сожалению, в той или иной степени присуща многим из нас, и мы проявляем ее в различных ситуациях. Агрессивность можно считать дочерью гнева. Если вы хотите знать, насколько вы подвержены агрессивности, примите участие в нашем тесте. Может быть, вы узнаете о себе нечто новое. И, может быть, это поможет вам лучше владеть вашими нервами.

1. Легко ли вы выходите из терпения? Да. Нет.
2. Уверены ли вы в приоритете силы над логикой? Да. Нет.
3. Трудно ли вам удержаться от ссоры, если вы с кем-то категорически не согласны? Да. Нет.
4. Считаете ли вы, что окружающие завидуют вам по тому или иному поводу? Да. Нет.
5. Любите ли вы иногда делать что-то назло другим? Да. Нет.
6. Бываете ли вы грубы в тех или иных ситуациях? Да. Нет.
7. Любите ли вы читать детективы и смотреть боевики и фильмы ужасов? Да. Нет.
8. Нравится ли вам высмеивать других, быть критичным и саркастичным? Да. Нет.
9. Есть ли в вашей жизни кто-либо, кого вы по-настоящему ненавидите? Да. Нет.
10. Бываете ли вы неприятны для окружающих? Да. Нет.
11. Часто ли вы наказываете детей, если они этого заслуживают?
12. Считаете ли вы, что применение смертной казни в определенных

случаях оправдано? Да. Нет.

13. Впадали ли вы когда-нибудь в такую ярость, что разбивали какой-нибудь предмет? Да. Нет.

Теперь подсчитаем баллы.

Каждый ответ «да» — 5 баллов, «нет» — 0 баллов.

От 25 до 65 баллов. Вы явно склонны к агрессивным импульсам в отношении окружающих и потере контроля над собой. Содержание ваших высказываний, а также их форма и элементы, им сопутствующие, нередко свидетельствуют о намерении навредить другим, душевно ранить их. Вы можете даже сами не подозревать, что так называемое «высказывание правды в глаза» часто означает лишь проявление вашей агрессивности. Так же, как и то, что вы подчас не скупитесь на негативные оценки знакомых и близких, повышаете голос и используете чрезмерно острые аргументы, оспаривая отличную от вашей точку зрения. Подумайте, так ли уж конструктивно ваше поведение и так ли обязательна резко наступательная позиция? Может быть, вам удастся заменить сарказм юмором?

От 0 до 25 баллов. Вы относитесь к людям, которые добродушны к окружающим, полагая, что это наилучший способ взаимоотношений. Вы склонны верить в душевное богатство человека, в доброту, справедливость, любовь как факторы, которые определяют нашу цивилизацию. Правда, вам не дано легко привлекать других к реализации собственных целей. И ваше умение владеть собственными чувствами нередко соединяется с недостатком уверенности в себе и достаточно легким подчинением мнению окружающих. Поэтому вы часто становитесь объектом агрессивности других. Не позволяйте садиться себе на шею!



*Один 80-летний старик пришел к врачу на медосмотр. Врач: - Как вы себя чувствуете?
- Лучше, чем когда-либо, у меня 18-летняя подруга, она беременна и скоро родится наш ребенок. Ну, что скажете, доктор?*

Доктор: - Я расскажу вам одну историю. Знал я одного человека, заядлого охотника. Собрался он однажды на охоту и по ошибке вместо винтовки взял с собой зонтик. Как вдруг откуда ни возьмись, вылезает огром-

ный медведь, и прямо на него! Мужик этот не растерялся, вскинул зонтик, нажал кнопку и... медведь замертво свалился у его ног!

- Старик. - Это же невозможно, наверное, кто-то другой в это время выстрелил в него.

- Собственно, к этому я и пытаюсь подвести наш разговор.



Как изжить беспокойство

Как вытеснить из головы чувство беспокойства? Особенно если нет долго с работы вашего супруга, и в голову лезет «всякая гадость». Занимайте себя: человек, охваченный чувством беспокойства, чтобы не впасть в отчаяние, должен растворить себя в деятельности. «Терапия занятостью» - это термин, который широко используется в психотерапии, когда работу предписывают как лекарство.

Не позволяйте выбить вас из седла. Не теряйте душевного равновесия из-за мелочей. Помните – вы превыше всего! «Жизнь очень коротка, чтобы быть маленькой».

Закон, который поможет вам избавиться от многих забот гласит: «Спросите себя честно, какова вероятность того, что вас тревожит?»

Примиритесь с происшедшим. Осознание и принятие того, что случилось, является первым шагом к тому, чтобы преодолеть последствия любого несчастья.

Не давайте себе увязнуть в неприятностях, вовремя подавайте команду: «Остановись!» «Стоимость вещи, или поступка равна тому, какой кусок жизни я готов за нее отдать немедленно или постепенно». Знание реальной меры действия, является величайшим секретом обретения спокойствия. Задайте себе три вопроса:

1. Насколько действительно дорога для меня вещь, (поступок) о которой я беспокоюсь?

2. В какой момент я должен сказать: «Остановись!» в отношении дела, вызывающего беспокойство и поставить точку?

3. Сколько я плачу за эту вещь? Не заплатил ли я уже больше, чем она того стоит?

Не пытайтесь пилить опилки. Нельзя пилить опилки. Они уже распилены. То же самое о прошлом. Когда вы вспоминаете и переживаете случаи, которые уже совершились и с которыми все покончено, вы просто пытаетесь пилить опилки.

Итак, как избежать привычки к беспокойству прежде, чем она поломает вас?

Правило 1. Вытесняйте чувство беспокойства постоянной занятостью. Активная деятельность — вот одно из лучших средств лечения.

Правило 2. Не беспокойтесь из-за пустяков. Не допускайте, чтобы ваше счастье рушилось из-за мелочей.

Правило 3. В отношении беспокоящих вас обстоятельств примените законы теории вероятности. Спросите себя: «Какова вероят-

ность того, что это вообще может случиться?»

Правило 4. Примиритесь с неизбежным, если вы знаете, что обстоятельства не в вашей власти и вы не можете ничего изменить или переделать, скажите себе: «Да, это не может быть иначе».

Правило 5. Умейте вовремя остановиться. Решите для себя, какую меру беспокойства вы можете себе позволить в отношении тех или иных обстоятельств, и не расплачивайтесь большим.

Правило 6. Пусть прошлое само себя похоронит. Не пилите опилки.



*Жена звонит мужу по телефону с курорта:
- Дорогой! За шесть недель, я похудела ровно
на половину. Можно, я еще побуду здесь
намного?*

*Муж отвечает: - Дорогая, я не возражаю если
ты пробудешь там еще шесть недель.*

Смех – дело тонкое

Встречайте и провожайте любую неприятность с улыбкой. Когда мы смеемся, то тем самым спонтанно выражаем наши чувства, вызванные воспоминанием, воображением, мыслями или видом чего-то.

Так что же вызывает в нас такую реакцию? На этот вопрос дают ответ психологи — люди, изучающие человеческое поведение. И хотя они разработали множество теорий, ни одна полностью не объясняет этого явления.

Одна из них считает смех социальным актом. Если вы в одиночестве увидите по телевизору что-нибудь смешное, то вряд ли будете громко смеяться. Но в компании друзей это может вызвать у вас бурную реакцию. Или возьмем другой пример. Несколько человек сидят вместе, рассказывая друг другу разные истории, они весело смеются. Вы сидите рядом и слышите, о чем они говорят, но не принадлежите к их веселой группе. Скорее всего, вы даже не улыбнетесь.

Так почему смех и улыбку не взять нам на вооружение при неприятной беседе, или других негативных действиях. Улыбка и смех всегда обескураживали «противника». Мы все знаем в общих чертах то, что вызывает смех. Чья-то неуклюжесть, если у человека падает все из рук, неудачные выражения и непродуманные действия, или он, поскользнувшись, падает - может развеселить нас. Это можно объяснить тем, что мы чувствуем в этот момент свое превосходство, которое и доставляет нам удовольствие. Вот смех и выражает наши чувства.

В зависимости от причины смех может различаться:

► - юмор вызывает один тип,

- ▶ - комичность — другой,
- ▶ - нелепость — третий.

Смех может выражать и презрение. Таким образом, смех — это выражение наших чувств, реакция на некоторые окружающие нас явления.

Характер человека легче определить по тому, как он смеется:

- ▶ - смех на -а (ха-ха) совершенно открытый, идущий от сердца смех, облегчающий и беззаботный;
- ▶ - смех на -е (хе-хе) не слишком симпатичный, вызывающий, дерзкий, завистливый;
- ▶ - смех на -и (хи-хи) одновременно скрытый, хитрый; смесь иронии и злорадства;
- ▶ - смех на -о (хо-хо) звучит хвастливо угоджающе, в основе издевательский и протестующий;
- ▶ - смех на -у (ху-ху) указывает на скрытый страх, боязливость.

Смех, таким образом, играет в жизни, в браке, и особенно и межличностных отношениях, огромную роль, но только в том случае, если смеются «по всем правилам». Однако, как утверждают американские социологи, 60 % женщин не умеют правильно смеяться. В связи с этим в Нью-Йорке открыт специальный институт, где за 200 долларов представительниц прекрасного пола учат «очаровательно» смеяться и улыбаться.

Улыбка. В исследовании этого элемента человеческой мимики особого внимания заслуживает работа немецкого антрополога Нимица, который изучал улыбку на основе нового подхода в динамике, а не по фотографиям, как делалось обычно до сих пор. Записывая улыбающиеся личности на видеомэгнитофон и проводя затем соответствующие измерения, он установил, что впечатление о том, искренняя или притворная улыбка, возникает в двух случаях:

- ▶ - от скорости, с которой поднимаются уголки рта;
- ▶ - от одновременного расширения глаз с последующим кратким смежением век.

В частности, слишком длительное расширение глаз без их кратковременного закрывания в сочетании с улыбкой рассматривается как угроза. Напротив, кратковременное закрывание глаз, умиротворяющий элемент мимики. Улыбающийся как бы дает понять: «Я не жду от вас ничего плохого, видите, я даже закрываю глаза».

Таким образом, анализ различных элементов человеческой мимики позволяет сделать вывод, что важнейшими мимическими явлениями лица выступают складки на лбу, глаза, направление и движение взгляда, рот (отдельно смех и улыбка), посадка головы, степень подвижности мимики.

Люди, пребывающие в хорошем настроении, подходят к решению

проблем по-иному, нежели те, кто находится в нейтральном или печальном настроении. Первые отличаются повышенной реакцией, способностью вырабатывать простейшую стратегию решения и принимать первое же найденное решение. В одном эксперименте перед испытуемыми ставилась задача на не стандартность мышления.

Требовалось прикрепить свечку к стене с помощью кнопок и коробочки со спичками. Решение состояло в том, чтобы использовать коробок, прикрепленный кнопками к стене, в качестве держателя. 75 % из тех, кто перед этим видел комедийный фильм, смогли найти верное решение по сравнению с 13 %, не видевшими этот фильм, и 20 % нашли верное решение, смотревшими другой, некомедийный фильм. Это позволяет предположить, что стимулирование хорошего настроения способствует повышению творческой отдачи и благоприятно воздействует на процесс решения жизненных проблем. Также очевидно, что человек в подавленном состоянии едва ли способен на творческие движения. Наилучший способ изменить такое положение к лучшему — создать человеку ситуацию успеха, т. е. такие условия, в которых он сможет ощутить удовлетворение от достигнутого. Как следствие — повышается настроение и возрастает вероятность дальнейших успехов.

Мы всегда советуем нашим читательницам: «Если вас вдруг охватывает печаль, если жизнь кажется лишенной смысла и цели и не видно никакого выхода, сразу же идите на кухню и вычистите давно подгоревшую сковородку, помойте шкафчики, сделайте «генеральную» уборку. Всегда помогает!»

Профессор психологии из Гейдельбергского университета Клаус Фидер в результате многолетних исследований брачных отношений, пришел к выводу: люди, пребывающие в дурном расположении духа, мыслят консервативно, зато из опасения совершить ошибку работают тщательно. Напротив, хорошее настроение стимулирует открытия, творческий подход к решению проблем, а так же готовность к риску, чреватому неудачей.



Разговаривают два старых друга:

Первый:

- Не такое уж и плохое дело – брак!

Второй:

- Согласен. Только первые 20-30 лет трудно, а потом привыкаешь, и просто не обращаешь на него внимания.

Настроение в браке

Многие жены, которым приходилось рано вставать, сохраняют эту привычку и тогда, когда такой необходимости у них уже нет. Но только ли в привычке тут дело? Американские психофизиологи, например, считают, что наше настроение в определенной степени зависит от... часа пробуждения. Оказывается, хандра, уныние, подавленность, апатия боятся, как нечистая сила - утреннего света. Это объясняется тем, что в организме человека обнаружены гормоны, продукты деятельности которых, попадая в кровь, воздействуют на «центры угнетения» в головном мозге, причем ночью количество этих гормонов увеличивается, а с первыми лучами солнца уменьшается. Так что ложитесь пораньше, вставайте на рассвете, и хорошее настроение вам легче будет сохранить до вечера.

«А как же зимой, когда световой день столь короток?» — спросит обязательно читатель. Мы даем своеобразный ответ скептикам, понаблюдав за изменениями в поведении женщин до и после того..., как они побывали у парикмахера. Обратите внимание как покидает женщина дамский зал, она не только выглядит привлекательнее, она и чувствуют себя спокойнее, увереннее, бодрее, легче преодолевают отрицательные эмоции. В прочем, того же эффекта можно добиться и в «домашней парикмахерской»: помыть голову, сделать укладку — и вы другой человек. Мужчины, не надо торопить женщину, пока она у зеркала, она не «крутится» перед ним - она творит свое настроение.

Цветные тарелки

Обратите внимание на вашу посуду. Все дело в цвете вашей тарелки и прочей другой посуды. Вы можете худеть или полнеть, не подозревая, что в этом виноват цвет кухонной посуды. Исследования, проведенные медицинской школой при университете Дж. Гопкинса (США), показали, что некоторые цвета, такие, как ярко-красный, оранжевый и желтый, возбуждают аппетит и стимулируют нервную систему, что приводит к тому, что вы начинаете потреблять гораздо больше пищи и постепенно набираете вес.

Спокойные цвета, такие, как голубой и зеленый, наоборот, действуют успокаивающе и уменьшают аппетит. А вот бледно-зеленая, бледно-розовая, а также темно-зеленая, темно-серая, белая посуда и вовсе отбивает аппетит.



Диалог мужа с женой.

Муж: - Если ты и дальше так будешь тратить деньги, мы останемся без копейки...

Жена: - Это меня не тревожит, дорогой! Я вышла замуж за тебя по любви, а не из-за денег! Так, что можешь не волноваться по этому поводу.

Советы раздражительному человеку

1. Не впадайте в гнев. Приучайте себя к паузе, предшествующей вспышке гнева. А во время этой паузы постарайтесь осмыслить ситуацию. В этом случае вам успеет прийти в голову мысль о том, что вспышка не принесет облегчения и будет чревата лишь новыми неприятностями. Лучше всего, если вам предоставляется возможность разрядиться не гневными словами, а тяжелой физической работой либо упражнениями. Здоровая физическая усталость поглотит ваш гнев.

2. Иногда нужно и уступить. Упрямо настаивая на своем, мы часто бываем похожи на капризных детей. Бойтесь быть капризными! Прислушивайтесь к точке зрения оппонента, уважайте ее и с достаточной долей самокритичности относитесь к своей точке зрения. Разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

3. Нельзя быть совершенством абсолютно во всем. Старайтесь прежде всего отлично выполнять главную свою работу и то, к чему вы действительно имеете призвание. Для чувства удовлетворенности достаточно иметь успехи в одной или двух областях, а остальное выполнять добросовестно и не ниже оптимального уровня.

4. Умейте на время отвлекаться от своих забот. Как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, старайтесь время от времени избавляться от гнета тяжелых мыслей, отвлекаться какими-либо насущными заботами по работе или по дому. Постарайтесь ни в коем случае не заразить своим дурным настроением окружающих вас людей. Будьте разумны и тактичны. Очень плохое впечатление производит человек, который свою неприятность, даже пустяковую, превращает в мировую проблему.

5. Старайтесь не оставаться наедине со своими неприятностями. Исповедоваться доброжелательному и рассудительному человеку о том, что вас мучает — значит принести себе огромное облегчение. Советы вашего собеседника могут даже не иметь большого практического значения, важно его сочувствие участия, искренняя заинтересованность.

6. Не предъявляйте чрезмерных требований. Тот, кто слишком много ожидает от окружающих, постоянно испытывает раздражение от того, что окружающие чаще всего не отвечают его чрезмерным требованиям. Вы совершаете большую ошибку, если, постоянно критикуя, стремитесь сделать окружающих удобными для вас.

Старайтесь видеть в окружающих достоинства, а в общении опирайтесь на эти качества. Таким образом, вы, даже не ставя себе такую цель, в один прекрасный день обнаруживаете, что окружающие «перевоспитались», они вполне устраивают вас.

Способы улучшения расположения духа

Что можно сделать, чтобы исправить плохое расположение духа? Мы в течение 5 лет изучали эту проблему в Кировоградском институте МАУП. Совместно с заведующей учебной частью института Шишкиной Т.Н. мы определили 15 способов (более или менее эффективных) с помощью которых можно поднять настроение у людей. Пересмотрев и отсортировав их, мы с уверенностью говорим, что наиболее эффективными в брачных отношениях считаются следующие:

1) - активный поступок, который решит проблему: сделайте нечто конкретное, чтобы снять семейную проблему в самом начале вашей депрессии;

2) - переоценка: переосмыслите создавшуюся ситуацию в вашей семье, чтобы понять, сколько отрицательных и сколько положительных моментов она содержит;

3) - размышление об успешных делах: вспомните о других делах, которые идут хорошо;

4) - самопоощрение: для женщин прогуляйтесь, например, по магазинам и купите себе что-нибудь, с мужем поужинайте в ресторане;

5) - намерение проявить еще большее усердие: Думайте и еще раз – думайте. Оказывается, стоит только подумать о будущем и о том, как избежать подобной ситуации в дальнейшем, как ваше настроение сразу же улучшится;

6) - сравнение с худшим: подумайте о других людях, чьи проблемы еще сложнее, чем ваши. Может быть, это нехорошо, но зато помогает;

7) - оценить собственное прошлое: сравните вашу нынешнюю ситуацию с другой, в которой вы оказывались раньше.

Менее эффективный способ улучшить настроение для мужчин:

8) - выход в общество и выпивка: и то, и другое помогает быстро поднять настроение, но на короткий срок.

Поступки, которые приведут вас к поражению:

А) - «выпускание паров» — слезы и крик. Поплачьте, когда вам грустно и печально, кричите, когда вы злитесь и раздражены. Фрейд это называл «катарсисом»;

Б) - развлечения — способ попытаться рассеять печаль;

В) - уединение: Одиночество — плохая идея, от него настроение ухудшается, и очень быстро;

Г) - фатализм: люди, которые считают, что в создавшейся ситуации ничего поделать нельзя, всегда пребывают в плохом расположении духа;

Д) - возложение вины за свои неудачи на других, это «плохой способ»

— вы пересматриваете события с целью найти виновника своих неудач. При этом плохое настроение надолго остается с вами.

А сейчас мы вам дадим один совет, который вам покажется очень странным.

Когда взволнованы - зевайте

«Зевайте, вы взволнованы!» — говорим мы своим друзьям. Сейчас уже многие знают: лучшее средство от любых стрессов — зевание. Одновременно с чувством покоя зевание повышает тонус всего организма, улучшает кровообращение сердца и легких.

Обычно зеваками называют нерасторопных людей. А вот японские ученые придерживаются другого мнения. Они считают, что зевота стимулирует работу мозга и повышает производительность труда. На многих заводах в Японии, выпускающих транзисторы, ввели тридцатисекундные перерывы, повторяющиеся через каждые 15 минут. В это время женщины-сборщицы поднимают руки вверх и по команде начинают зевать. Руководители заводов утверждают, что производительность сборщиц повысилась.

Особенно полезны упражнения на зевание (гимнастика полости глотки) женам, певцам, актерам, дикторам, а также больным, страдающим заболеваниями голосового аппарата, бронхиальной астмой, гипертонией, спазмами сосудов головного мозга и т. д.

Еще древневосточные врачи рекомендовали больным как можно чаще зевать, а античные педагоги — для постановки голоса. Но чтобы научиться зевать по заказу, нужно освоить специальную гимнастику глоточного аппарата.

Упражнение 1. Откройте рот, рассмотрите в зеркало полость зева, зевните (4—8—12 раз).

Упражнение 2. Откройте рот, рассмотрите в зеркало полость зева, поднимите вверх мягкое небо, зевните (4—8—12 раз).

Упражнение 3. Произнесите буквы: **Г, Д, Ж, К, Э, Ю** по 4—8—12 раз: Эти звуки укрепляют мышцы глотки.

Упражнение 4. Рот закрыт, расширенные ноздри, зевните с закрытым ртом (4—8—12 раз).

Упражнение 5. Произнесите **А-О-У**, стараясь шире раскрыть не рот, а полость зева (4—6—8 раз).

Упражнение 6. Откройте рот, в зеркало рассмотрите полость своего зева, зевните и, перебивая зевание, произнесите три буквы **МММ** (строго утверждая) 4 раза.

Упражнение 7. Зевая, поворачивайте голову справа налево и слева направо (4—8—12 раз).

Упражнение 8. Во время утренней гигиенической гимнастики делайте вдох и выдох носом, ощущая в полости глотки «состояние зевка».

Простые упражнения гортанно-глоточного аппарата на «зевание» улучшают звучание вашего голоса, а также укрепляют здоровье, что очень пригодится вам в брачных отношениях.

Отведи душу

В Японии появились заведения под названием «Отведи душу». Заплатив мелочь, посетитель входит в темное помещение, отгороженное от улицы занавеской. Ему дают несколько тарелок. Он разбивает их по одной о землю и удаляется. Тоже самое мы можем приметить в брачных отношениях.

Постоянное сдерживание себя в тесных общинных оковах, необходимость подавлять собственное **Я**, способствует накоплению отрицательных эмоций

Другой пример. Предусмотрительный хозяин одной из японских фирм Коносука Мацусита давал рабочим отводить душу таким способом. В курительных комнатах фирмы имелись похожие на Мацуситу манекены и палки. Не выходя из производства: рабочие «доставляли» себе удовольствие, колотили палками по манекенам и сбрасывали негативный груз. Затем инженера фирмы оборудовали счетчиками и специальной звуковой электроникой эти манекены. Каждый удар бесстрастно фиксировал счетчик. Из манекена голосом прототипа хозяина раздавались жалостливые извинительные восклицания.

Цифра на счетчике как бы показывала «рейтинг» Мацуситы.



Вы уверены в себе?

Часто ли вы ощущаете внезапную усталость, хотя в сущности вы не переутомились?

1. Бывает ли с вами, что вы вдруг испытываете неуверенность - заперли ли вы за собой дверь?
2. Часто ли вы огорчаетесь без определенной причины?
3. Безразлично ли вам, когда вы, находясь в театре, сидите в середине ряда?
4. Трудно ли вам настроиться на чей-то неожиданный визит?
5. Пугаетесь ли вы иной раз, когда зазвонит телефон?
6. Часто ли вам снятся сны?
7. Быстро ли вы принимаете решения?
8. Неприятно ли вам, если вы обнаруживаете на своей одежде пятно и приходится в таком виде куда-нибудь идти?
10. Любите ли вы заводить новые знакомства?
11. Бывает ли с вами, что перед поездкой в отпуск вы вдруг хотите отказаться от него?
12. Просыпаетесь ли вы ночью с ощущением сильного голода?

- 13.** Хочется ли вам порой остаться наедине с самим собой?
- 14.** Если вы пришли в ресторан один (одна), присаживаетесь ли вы за столик, за которым сидят посетители, хотя есть свободный стол?
- 15.** Руководствуетесь ли вы в своих поступках главным образом тем, что ожидают от вас другие?

На вопросы следует отвечать только «да» или «нет». Вы получите по одному баллу за утвердительные ответы на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15 и за отрицательные ответы на вопросы 7, 8, 9, 10, 13, 14. Вы можете получить максимум 15 баллов.

Подведем итоги.

0 - баллов. Вы в такой степени самоуверенны, что можно предположить, что вы не вполне откровенны в своих ответах.

1—4 балла. Вы свободны от опрометчивых поступков, свойственных неврастеникам. Некоторая доля неуверенности является не недостатком, а доказательством гибкости вашей психики.

5—8 баллов. У вас ярко выраженная потребность чувствовать себя уверенно. Другие люди почти всегда могут на вас положиться. Правда, из-за этой вашей черты иногда страдает непосредственность выражения чувств.

9—12 баллов. Ваша потребность быть уверенным в себе настолько сильна, что вам грозит опасность зачастую видеть вещи не таковыми, какие они есть на самом деле, а так, как это соответствует вашим представлениям. Если вы не готовы хотя бы изредка отважиться на «прыжок в неизвестное», то в вашей жизни будет крайне мало счастливых мгновений.

13—15 баллов. Ваш страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что даже, например, выигрывая в лото, вы и тут прежде всего испытываете какие-то сомнения, опасения. Потребность устойчивости, стабильности вполне понятна, но когда она (эта потребность) вырастает до таких «размеров», то малейшее изменение обстоятельств уже разрушает у вас чувство уверенности в себе. Если довести эту мысль до логического конца, то речь пойдет об отказе от развития собственной личности. Если вы хотите преодолеть это, то вам придется заставить себя примириться с некоторой долей неуверенности.



Новоселов, которые получили квартиру и только что въехавших в панельный дом, рассказывает приятель. Посреди разговора вдруг умолкает и прислушивается:

- У вас есть мыши?

- Нет, - отвечает хозяин. - Это соседи едят салат у себя на кухне.



Хочу замуж

Самый лучший сюрприз в семейной жизни, это отсутствие всяких сюрпризов. В очередной раз нам приходится рекомендовать вам прочесть наши две предыдущие книги: «Скромно о многом» и «Межличностные секреты», Кировоградское издательство «Код». Именно эта тема там раскрыта более подробно. Когда мужчина думает жениться на той, или иной женщине, он оценивает ее как будущую жену. Не

стыдитесь и вы оценивать мужчин, с которыми знакомитесь, как будущих своих мужей.

Вас может тревожить, что оценка окажется слишком трезвой и рассудительной, но она слишком часто бывает бессознательной, иррациональной, случайной и неполной. Отшлифуйте свою способность оценивать мужчин и используйте ее, выбирая того из них, за которого хотели бы выйти замуж.

Не открывайте своих чувств незнакомому человеку. Например, вы непременно наведете справки, прежде чем доверить свои 10 тысяч гривен человеку, которого совсем не знаете. А разве ваши чувства не стоят, по крайней мере - столько же? Если да, то проверьте его, прежде чем доверять ему себя и своих будущих детей.

Не растрачивайте свои чувства на человека до тех пор, пока не удостоверитесь, что он вас стоит. Никогда не связывайте себя с мужчиной из жалости к нему или мысли о том, что сможете переделать его. На жалости далеко не уедешь, а вот о переделке мужчины – это очень серьезный вопрос, и не каждой женщине – это дано. Не смотрите на другой пол с позиций теоретика. Если вы хотите найти своего избранника и выйти замуж, придется стать более общительной и изобретательной.

Однако, одна ваша значимость не самоочевидна. Не ждите, что весь мир, особенно мужчины в нем, сумеют оценить вас по достоинству без малейших усилий с вашей стороны. Если брак женщине не нужен для самоутверждения, и создания семьи, тогда зачем выходить замуж вообще? Затем, скажете вы, что брак может доставлять удовольствие, сделать жизнь женщины - богаче. А может быть, вы женщина, у которой есть все, что ей нужно, кроме «своего» мужа. Тогда у вас есть дополнительные проблемы, но не с мужчинами, а лично с вами. С начала разберитесь с собой и определите свои главные задачи. Что должно быть первичное, а что вторичное.

Мы всегда говорим, если чего хочешь, то начинать надо с себя. Вы хотите быть хозяйкой своей жизни, полностью реализовать себя? Что ж, одна из возможностей, это счастливый брак с вашим избранником.

Ум — лучшее ваше достояние, ведь его можно совершенствовать, употребляя все новые направления и методы. Все остальное, в конце - концов слабеет, покрывается морщинами, седеет. Такова человеческая сущность.

Ваши ключевые приемы — умственные, а не физические. Не принимайте решения о браке только одной частью тела, которая находится под юбкой, немного ниже ребер. Всегда думайте головой, это очень решительный шаг и вы должны с первого раза «попасть в десятку». В качестве исходного первого пункта признайте, что вы сами «чего-то стоите» в этой жизни. Вам никто не нужен, ни мужчина, ни общество, чтобы утвердить свою значимость. Никому из мужчин не позволяйте сказать вам противоположное, и не высказывайте обидных слов в их адрес. Если что-то не получается у вас, то очень расстраивайтесь, большие высоты не берутся с первой попытки.

Что вы предлагаете мужчине

Спросите любую женщину, чего она хочет от мужчины. Вероятно, многие не смогут ответить коротко и конкретно. Возможно, одна женщина захочет, чтобы мужчина был высоким, красивым, энергичным и интеллигентным. Другая захочет, что бы он был - богатым, умным, респектабельным, талантливым, образованным и с интересным прошлым. Спросите этих женщин, что они могут предложить ему взамен, и обычно они ответят: «себя»! И все, спрашивают авторы этой книги? Так много хотите, и так мало даете взамен.

Мы должны сказать, что слово «Себя», это жалкий, неопределенный ответ. Женщина должна оценивать себя на фоне своих соперниц. Реально провести сравнения с такими же женщинами. Чтобы иметь успех у мужчины, ей надо знать, что она может ему предложить, уметь сказать об этом или показать. Не фыркать и брызгать слюной: «Подумаешь, все мужики сволочи, ничем им не угодишь», или «Где вы видели настоящих мужиков? Да вокруг одни импотенты и алкаши!». У таких женщин всегда будут проблемы с мужской половиной, они ничего не поняли с того, о чем мы писали до этого момента. Главная теза: «Начинать надо с себя», для них закрытая тема.

В Украине населения около 46 млн., из них, огромная масса - это мужская половина. Если женщина позволяет оскорблять такое количество мужчин, то здесь должно быть несколько причин:

- А).** Она сама не котируется у мужчин по множеству причин;
- Б).** Она потерпела фиаско, и теперь злая на всех мужчин планеты;

В). Она носится с собой, как с «писанной торбой», одни пустые слова в адрес других личностей. Надувается как мыльный пузырь, а дела нет.

Г). Она создает вокруг себя негативное пространство, посылает негативную энергию в виде оскорбительных и язвительных слов, а отсутствие положительных эмоций отталкивает мужчин.

Пример, почему вы в магазине не хотите покупать плохой товар? Да потому, что он – плохой!

Если женщина говорит: «... почему я должна бегать, я просто хочу быть собой! Он (мужчина) должен меня найти и обеспечить всем необходимым». Прикиньте, что происходит, когда вы например, заходите в ресторан и заказываете чашку кофе. Вы там не ждете, что ее принесут бесплатно, только потому, что «эта чашка кофе для вас». Вы знаете, что никакое ваше «Я» в ресторане не даст вам бесплатно эту злополучную чашку кофе. Просто быть собой и ничего больше не делать — это не принесет вам в жизни ничего, тем более такого мужа, о котором вы мечтаете. Нужно научиться работать над собой, сделать себя лучше других женщин и брать инициативу по поиску мужа в свои руки.



Прибегает «ново русская» красавица к доктору в больницу и кричит с порога:

- Доктор, мой Феденька совсем заболел. Доктор, спокойно говорит:

- Прежде всего, войдите в кабинет, основательно разденьтесь и покажите на себе все места, где болит у вашего Феденьки.

Возьмите инициативу на себя

Мужчина, которого вы добиваетесь, станет вашим только в том случае, если вы захватите инициативу. Если вы сами не способны попасть пальцем в небо, не ждите, что мужчина вашей мечты появится на пороге без всякого усилия с вашей стороны. Представьте себе на мгновение, что вы хотите стать золотоискателем. Где-то в глубине души вы думаете о том, что вам понадобится для того, чтобы выполнить свою задачу. С начала вы позаботитесь о снаряжении и, конечно, выберете место, где есть возможность найти золото. Пусть вы совсем не знаете правил разведки и добычи золота, и вы, конечно, не рассчитываете найти самородки. Но усилия в этом направлении – вы делаете, не ждете, что кто-то позвонит в дверь и скажет: «Я знаю, что вы ищете золото. Вот, я принес его - возьмите». А с поисками мужа – еще сложнее.

Поиск мужчины не так уж отличается от поиска золота, однако,

возможно, вы убеждены, что настанет волшебный миг, когда вы совершенно случайно встретите идеального принца и выйдете за него замуж. Быть может, вы думаете: все, что от вас требуется — это терпение, а пока можно сидеть сложа руки и ждать! С такой философией ваш удел - лишь наступившая менопауза и домашний кот для компании в вашем пустом доме. Проснитесь! Сколько лет вам уже стукнуло? Ни один мужчина не постучит в вашу дверь и не спросит: «Здесь живет хорошенькая девушка? Мне бы хотелось жениться на ней».

Наша стратегия должна быть горячей и расчетливой, а не холодной и пустой. Любовь слишком важная «вещь» в вашем доме, чтобы предоставить ее случаю. Не ждите волшебства, никто из женщин не снимет с себя нижнее белье и не отдаст вам со словами: «Носи дорогая, ты в нем нуждаешься больше». Женщины эгоистичны и ревнивы, особенно если вопрос касается любви, семьи или просто толкового мужика. Вы уже слишком взрослая, чтобы верить сказкам о Золушке или Спящей Красавице. Если вы хотите чего-то от жизни, знайте, что для этого нужно потрудиться, а не ждать Деда Мороза с кривыми ногами. Это относится в первую очередь к поиску мужа.

Забудьте старый миф, что вы не можете найти любовь, своего - мужчину. Когда вы ищете мужчину в своем окружении, то вам кажется, что попадается «всякая наволочь». Это неправда по двум причинам:

1). Вы не ищите, а создаете видимость поиска, вы ждете, что вас найдет какой-то мужчина, но на плохого, вы не согласны;

2). Ключ к поиску, это надо знать: «....где, кого и как искать».

Многие женщины верят в тот миф, что после того, как принарядились на вечеринку и никого там не встретили, но на второй день обязательно познакомятся на остановке с мужчиной, одетые всего лишь в джинсы и футболку. Такой случай бывает 1:1000000. Это не означает, что не надо искать свою любовь. Просто все дело в том, что вы должны научиться искать ее по-другому, и вы найдете ее. Только не сидите и не ждите как «старая карга» у разбитого корыта.

Почему не сделать вашу жизнь настолько приятной, насколько это возможно? Вашей целью может стать путь от страданий и одиночества - к удовольствию. Количество удовольствия, которое вы будите получать, будет оценкой вашего успеха. Задумайтесь!

Вы привлечете многих мужчин, используя стратегию замужества. Но продолжайте ее использовать только с тем мужчиной, который вам понравился. Стратегия не должна превратить вас в «роковую женщину», ее цель — свести к минимуму риск быть обманутой. Эти методы очень сильны. Убедитесь, для чего и какой мужчина нужен

вам, прежде чем вести его к женитьбе. Применяв все стратегические приемы с мужчиной, вы можете обнаружить, что сами загнали себя в угол! Что сделали непоправимую ошибку, что ваша душа не лежит к этому мужчине. Что нет худшего испытания для женщины, когда лежишь под одним одеялом с мужиком, к которому не лежит душа, закрываешь глаза и думаешь о другом.

Существует очень много способов и методов, как выйти замуж. Мы уже не раз писали об этом и не будем повторяться, тем более, что мы выше указали название своих изданий. А вот о стратегических методах стоит упомянуть.

Стратегические методы замужества предназначены для женщин всех возрастов, (от 18 и старше), которые могут их использовать последовательно. Вам не нужно быть совершенной в физическом плане, чтобы пользоваться этими приемами, но вам необходимо психологическое здоровье и положительные эмоции. Конечно, вы должны быть уверены, что ваш избранник тоже морально и психологически здоров.

Оцените, если они у вас вообще есть, свои методы и стратегию, которыми вы сейчас пользуетесь при общении с мужчинами. Затем изучите нашу методику и раскрывая свой потенциал, обнаружите, как ваше поведение меняется. Замечайте эти изменения, так как они важны для вашего дальнейшего совершенствования.

Чтобы эта книга принесла вам наибольшую пользу, читайте ее с открытым сердцем. Пусть наши идеи проникают в вас беспрепятственно, по крайней мере, до завершения вашего чтения. Если вам нужны доказательства, что этот материал достоверен и эффективен, не боритесь с нашими идеями, а проверяйте их на практике! Но непременно проводите проверку так, как мы вам подсказываем. Обычно существует большая разница между тем, как мужчины поступают на самом деле и что они говорят о своих поступках, поэтому будьте осторожны, оценивая мужские высказывания. Руководствуйтесь их поступками, а не словами.

Вам нужно понять, в какой момент вы достигаете успеха, особенно если поведение мужчины начало меняться. Вы должны знать, когда хвалить его, а когда критиковать. Вам необходимы: смелость и настойчивость, чтобы вырасти как в собственных глазах, так и в его восприятии. Если вы перечитываете наш материал и осуществляете его на практике, то непременно будете пользоваться все большим успехом у мужчин. Достигнув с помощью наших советов некоторого успеха, перечитайте их еще раз. Вы можете обнаружить какую-то деталь, которую пропустили или не поняли раньше. Продолжайте использовать наши методы, достигая новых высот в отношениях с мужчинами. Аппетит приходит во время еды. У вас все получится.

Выбор мужа требует немалых усилий. Чтобы удачно выйти замуж, нужно с толком использовать время и свои возможности. Так как вы не можете просеивать мужчин через «гигантское сито жизни», надо просеять их через себя, узнавая о них как можно больше. После этого можно и нужно выбрать лучшего.

Помните, что непрактично, невозможно и вредно для вашего здоровья и благополучия развлекать всех мужчин подряд, с которыми вы знакомитесь, традиционными ритуалами: еды, питье, секс и наслаждения. Вдобавок, при этом у вас меньше и меньше будет шансов найти своего избранника и выйти за него замуж. На затоптанной дорожке, даже трава не растет. Все должно быть в меру.

Не избегайте процесса отбора и не бросайтесь в семейный брак «сломя голову». Безудержное стремление выйти замуж может привести к браку быстрее, но после того как брачный восторг пройдет, вы поймете, что совершили роковую ошибку. Если вы относитесь к браку серьезно и будете последовательно выполнять принципы, описанные в этой книге, то вам потребуется меньше двух лет, чтобы встретить своего избранника и выйти замуж.

Мы готовы поспорить с вами по этому поводу!



Как понравиться парню?

Многих девушек волнует вопрос, что нужно сделать для того, чтобы привлечь внимание и понравиться парню? Ответ. С начала определитесь, где вы будете искать себе парня? Это может быть «старый» добрый знакомый, а может и абсолютно новое лицо. Кто-то с завистью смотрит на подругу, вокруг которой ребята выются роем, и тяжело вздыхая, спрашивает себя: «Что же во мне неправильного, и почему я всегда в стороне?» На самом деле ответ простой. Чтобы понравиться парню, достаточно принять во внимание несколько советов. Ведь оказавшись с глазу на глаз с человеком, который тебе нравится, хочется произвести на него хорошее впечатление и надеешься, что твои «нервы» не подведут и не испортят ситуацию. Как выразить свои чувства? Что надо сказать или, наоборот, что нужно спрятать?

Первое впечатление очень важное. Если вы хотите, чтобы парень обратил на вас внимание с самой первой минуты вашего появления, необходимо «зацепить» его. Задача состоит в том, чтобы выделить все свои сильные стороны и достойно подать себя. При этом не следует бегать по дорогим бутикам, покупая модные новинки, - довольно отворить свой шкаф и довериться своей интуиции, ведь известно: «Встречают по одежде».

Совет №1. Как одеваться?

Когда вы нервничаете, находясь в компании возлюбленного парня, который может и не догадываться о ваших чувствах, главное - оставайтесь уверенной в себе. В этом поможет вам удобная одежда, в которой вы чувствуетесь хорошо и комфортно. Выбирать одежду нужно так, чтобы она не была слишком провокационной, но и ненавязчиво подчеркивала вашу сексуальность. Если вам это нравится, то можете выбрать интересные аксессуары - украшения или шарф. Ваш общий вид будет дополнять маникюр, ухоженный и чистый волос, мягкий макияж и несколько капель духов.

Совет №2. Искренность из самого начала

В разговоре не украшайте действительность, рассказывая, как вы любите ходить в музеи, зная что ваш собеседник ранее изучал историю искусства. Или не обманывайте, что вы душой и телом - спортсменка и только что возвратились из горного похода, если это не соответствует действительности.

Чтобы познакомиться с кем-то, как правило, вы начинаете искать общие интересы. Тем не менее, это значительный риск, который ко всему может принести массу проблем, ведь рано или поздно вам надоеет делать то, к чему не лежит ваша душа.

Будьте изначально - честной. Если у вас несхожие интересы, не подстраиваться под него. Расскажите о своих увлечениях и своих интересах. Это даст возможность для взаимного обогащения идеями и получение нового опыта, и это является хорошим поводом для того, чтобы проводить больше времени вместе, обсуждая и познавая друг - друга.

Не стыдитесь говорить о том, что вас интересует, даже если вы считаете, что это противоречит его интересам.

Совет №3. Забыть свои комплексы!

Забудьте о своих страхах и комплексах! Не нужно ничего преувеличивать и рисовать себе картинки, которых на самом деле у вас нет: «У меня большой нос, поэтому я ношу очки», или «У меня кривые ноги, поэтому я не ношу коротких платьев»... Помните, что, кроме вас, никто не обращает внимания на ваши недостатки, и даже у парня, который вам нравится, скорее всего, есть масса своих комплексов. Кроме того, каждому мужчине нравится свой тип женщин, поэтому некоторые из ваших «недостатков», можно считать даже очень весомым преимуществом.

У вас большие губы - чудесно, значит, вы хорошо целуетесь! Очень большие глаза - еще лучше, ведь глаза - это зеркало души! Большой нос? Мелочи, ведь вы собственница греческой или римской внешности, а значит, никого не оставите равнодушным.

Совет №4. Больше слушайте!

При общении с любимым человеком помните: вы ищете партнера, а не психолога. Начало отношений - это взаимный интерес и взаимный обмен мнениями.

Необходимо слушать то, что он говорит, и высказывать при этом свою искреннюю заинтересованность. Если он не очень говорливый - берите инициативу в свои руки, но говорите на темы, интересные вам обоим. Главное - не оставаться пассивной.

Старайтесь избегать темы о бывших любимых - это лучше как для вас, так и для него.

Совет №5. Будьте внимательнее

В начале отношений хочется защитить себя от возможных разочарований, поэтому старайтесь не высказывать свои чувства преждевременно. Ваш партнер может расценить это – по другому. Понаблюдайте за его поведением, как мы вас учили. Если вы ему нравитесь - он обязательно себя проявит, а вы, в свою очередь, дайте ему понять, что и он вам не безразличен. Будьте осторожны и помните, что многие мужчины не очень одарены в плане расшифровывания женского поведения, однако «бывают умные мужики».

Совет №6. Проявляйте свои чувства, но будьте немного таинственными, желательными и женственными, ведь женщина это загадка, которую мужчине интересно разгадывать! Давайте ему надежду, обещайте, но не спешите выполнять. Разжигайте в нем костер «любви». Пусть он вас «добивается», чем труднее достается желанное, тем больше его ценишь. И так желаем вам пылкой, настоящей любви...



Разговор двух подруг:

- *Мой муж был такой удачливый в делах, что ему повезло даже после смерти.*
- *Как это удачливый, ведь его убили?*
- *Ничего ты не понимаешь. Когда ему рыли могилу, на кладбище наткнулись на нефть.*

Четырехэтапная «обработка»

Не забывайте никогда: «Глупых мужиков женят, а умные женщины выходят замуж». Итак, вы встречаетесь с мужчиной, и с каждой встречей растет ваша уверенность, что он вам подойдет как муж. Проходят месяцы, год..., а «воз и ныне там». Кажется, пора бы ему сделать предложение, но он.... «не телится». Почему? Ведь вам очень хочется замуж, а он такой «безтолковый».

Часто мужчина, у которого есть длительная и прочная связь с женщиной, не торопится предложить ей руку и сердце вовсе не пото-

му, что равнодушен к ней. Ему хорошо с ней, он привык к такому расположению вещей. Мужчина ценит как любовь женщины, так и свою свободу. В данной ситуации любовь женщины у него есть, а лишиться своей свободы он просто не готов. Надо ему помочь постепенно лишиться своей свободы.

Шоковая терапия, когда вы ему говорите «или ты женишься... или мы расходимся...», здесь не годится. 80% мужчин при таком ультиматуме выберут – свободу. Нужна ласковая постепенность лишения свободы. К примеру, вы встречались давно, и у него есть квартира, но он никогда не предлагал пожить у него на квартире. Поэтому на **первом этапе**:

1. Надо создать или придумать такую ситуацию, что бы он предложил вам, с начало приходить, а потом «временный» приют у себя дома. Например: вы как будто «поссорились» с близкими, звоните ему (ближе к ночи), плачете, объясняете, что стоите на вокзале, идти некуда, уехать не смогла (к подруге в другой город) по причине отсутствия билетов и т.д.

Спрашивайте его совета, как быть, что предпринять, где вам переночевать ... Он у вас настоящий мужчина, и приглашает к себе – «временно». Так вы на несколько дней попадаете к нему в квартиру. При этом не забывайте, что ушли вы из дому после скандала, не надо тащить за собой неподъемный чемодан со своим приданым. Только небольшая сумка, пижама, зубная щетка, косметика. Не вызывайте у него преждевременного подозрения.

2. Попад к нему в дом, не показывайте, что поселились навечно.

Сразу же объясните, что через 2—3 дня уйдете к своей подруге, вы ей уже дозвонились, и она приедет от родственников, именно эти 2—3 дня. Вы должны знать, что любое вторжение на свою территорию мужчина считает посягательством на свою свободу. Это его сразу насторожит и обозлит.

3. Не дайте ему заподозрить вас в оккупации своей законной территории, не демонстрируйте свою «хозяйственность», а для этого:

а) ничего не убирайте в шкафчиках, столах и т.д. без его разрешения. Это его территория, это его вещи;

б) не отвечайте на телефонные звонки, ведь это звонят ему, а не вам;

в) не открывайте дверь, если только он сам об этом не попросит;

г) не разбрасывайте по квартире свои личные вещи;

д) каждое утро незаметно показывайте ему, что все свое сложили в сумку, с которой пришли и готовы уйти в любую минуту;

ж) показывайте свое нетерпение, что подруги так долго нет, своими действиями, демонстрируйте свою озабоченность по поводу

пребывания в его квартире и предоставление ему неудобства;

4. Не предпринимайте каких-либо попыток завладеть ключом от его квартиры, утром уходите вместе с ним, вечером приходите лишь после того, как позвоните ему и объясните, что подруги все еще нет. При этом не забывайте каждый раз уносить с собой свои вещи. Вам это не нравится, ничего, потерпите, если вы хотите выйти замуж. Носите свою сумку с вещами до тех пор, пока он не скажет: «Да оставь ты ее, наконец, дома. Что таскать ее туда-сюда без толку...»

5. Спрашивайте его разрешение на уборку квартиры, приготовление ужина, стирку белья. Спрашивайте разрешения на любые действия в его квартире. Терпите. Так надо.

6. Окружите его не навязчивой заботой, лаской, вниманием, не давайте ему ничего делать самому по дому, предоставьте ему возможность лежать и лениться. Исполняйте любое его желание так, если бы он был вашим падишахом и от него зависела ваша жизнь.

7. Потом, однажды утром без предупреждения, уйдите от него так же внезапно, как и появились. В его комнате спрячьте свою зубную щетку и какую-то мелочь из одежды, но так, чтобы он не нашел. Не звоните три дня, пусть неизвестность помучает его и не забывайте он сам того не ведая уже «клянул» на то, что у него есть бесплатная домработница и секс в любую минуту.

Второй этап. За три дня он передохнул от вас, вкусил свою свободы, перепачкал посуду, белье, успел съесть все запасы в холодильнике, заготовленные вами. Вам надо прозвонить ему и веселым голосом сказать, что живете «пока у подруги», но очень скучаете за ним. Если ему, что будет надо, пусть вам прозвонит на мобильный телефон по той причине, что у подруги нет стационарного телефона. Сами не звоните ему и не напоминайте о себе 5-7 дней, или чуть больше. Думаем, через 8-10 дней он уже начнет тосковать за вами.

Постарайтесь первая дождаться его звонка! Если же он все-таки не звонит, то позвоните ему сами через 10 дней, но не для того, чтобы встретиться, а исключительно — чтобы забрать свою зубную щетку, и «мелочь» из одежды, которую вы случайно «забыли» в последний день когда уходили.

В его квартиру входите без оживления, равнодушно, посидите немного, с удовлетворением отметьте про себя, как много он «сумел» наделать: посуда грязная вся, продуктов нет, в квартире не прибиралось с вашего ухода. Затем, скажите: «Ладно, ты посмотри 30 минут телевизор, а я немного сделаю порядок у тебя и уйду». Не спрашивая разрешения, молча встаньте и наведите порядок, опять, случайно забудьте свою «мелочевку», или что-то другое, и уйдите.

Третий этап. Теперь вы не звоните ему 7-10 дней, «отпустите его на длинном поводке» на 7—10 дней погулять с ребятами. После

этого приезжайте к нему внезапно, без предупреждения, за своей «мелочевкой», зубной щеткой, или что еще вы там спрятали. Постарайтесь приехать пораньше, и «случайно» привезите с собой продукты. Молча, без согласования с ним, наведите в квартире порядок, приготовьте самый лучший завтрак, который, может, навсегда останется в вашей памяти как шедевр, и... спокойно садись смотреть телевизор. При этом не сидите без дела, попришивайте все оторванные пуговицы, выгладите ему рубашки или почините носки. Вечером приготовьте хороший ужин. А сейчас два момента, которые зависят от самого мужчины и ваших отношений с ним.

Первый, уберите с глаз долой часы, или переведите стрелки. «Засидитесь и опоздайте» на последний автобус, а потом испуганно причитайте: «Что делать? Что делать?» Ждите предложения заночевать у него дома.

Второй. Более надежный, было бы не плохо, подмешать ему во время ужина, снотворное и усыпить его перед телевизором часов до 2 ночи. Затем вы пытаетесь, ненавязчиво его разбудить со словами: «Что делать? Что делать?». И ждать предложения заночевать у него дома.

Утром вы спокойно готовите ему завтрак и отправляете его на работу, а вечером встречаете с улыбкой и поцелуем, он не посмеет вас выставить. Не переигрывайте! Так вы останетесь у него.

В течение всего последующего времени, вы готовите ему кушать, помня, что путь к сердцу мужчины – лежит через его желудок. По несколько раз в день говорите ему, что не встречали в своей жизни таких порядочных и надежных мужчин, что он самый лучший, самый умный, великодушный и очень сексуальный.

Но самый длинный и трудный этап — четвертый, где нужно приучить его к потере его свободы.

Четвертый этап. Вам в это время надо постараться легализовать свое пребывание в его доме. Это нужно для того, чтобы его родственники, приятели не отрывали его от вашего влияния, не приглашали его на время препровождению без вашего участия. А родители, кроме того, захотели познакомить его с потенциальной невестой.

Постарайтесь, чтобы вас у него в квартире, увидело как можно больше его родственников, друзей, знакомых, чтобы увидели соседи, а лучше бабушки-старушки, несущие вахту на лавочке около подъезда, они и расскажут о вас всему дому. Для этого почаще выходите во двор выбивать коврики, выносите мусор, поговорите с бабушками, спросите у них совета по какой-то мелочевке. А еще лучше: спрячьте ключ от квартиры в карман, инсценируйте, что захлопнулась дверь, и обратитесь за помощью к соседям, лучше постучать сразу во все

двери на площадке. Хорошо при этом быть в домашнем халатике и своих домашних тапочках.

Улучите момент, когда он будет находиться в ванной, и вдруг зазвонит телефон, (не важно, что был один звонок) зайдите к нему и объясните, что третий раз звонят по телефону, а вы не знаете, брать ли трубку или нет. А он намылен, у него щиплет глаза: «Да возьми ты этот чертов телефон сама»!

Так постепенно вы легализуетесь и перед всеми его приятелями, знакомыми, родственниками. Обычно самые «трудные парни» боятся процедуры регистрации брака. Не торопите его. Даже не намекайте (пока). Пусть привыкает к вашему проживанию в квартире, помогайте наладить ему быт. Ухаживайте за ним неустанно, заботьтесь о нем и все время подчеркивайте его значимость. Научитесь ждать «своего часа».

Не забудьте, что ваше пребывание у него может оказаться временным, поэтому придерживайся принципа «НЕ»:

- ▶ - не контролируйте его время;
- ▶ - не ставьте ему своих условий;
- ▶ - не обременяйте его своим присутствием;
- ▶ - старайтесь не быть ему в тягость.

Подведите его своими действиями и поведением к мысли, что вы принесли ему в дом удобство, не стеснив его свободы, что он в доме любим и боготворим.

Через время, когда он потеряет бдительность полностью, намекайте ему, что некрасиво перед соседями и знакомыми, они все время спрашивают: «Когда будет свадьба?» Что вы не сторонница пышных торжеств, понимаете его и согласны с начала на гражданский брак, но родителей и 2—3 родственников можно пригласить просто для знакомства. Мы приготовим скромный ужин. И все будет хорошо. Пройдет немало времени, но вы терпелива, и ваш гражданский брак – «плавно перейдет» - в юридический. Все теперь зависит от вас. Совет — да любви!



Беседуют два мудреца:

- Ты знаешь женщины, сплошной парадокс.
- Они любят иметь и требуют много денег...
- А имея их, стремятся как можно быстрее от них избавиться!
- Женщины вдохновляют мужчин на подвиги.
- Но женщины и мешают их осуществлять.
- Да сложное существо – женщины!



Вы собрались замуж

Вы очень любите своего будущего мужа. И все-таки порой вас начинают одолевать сомнения — вы спрашиваете совета у родных и друзей. Но, может быть, ответить на вопросы вам поможет тест, который мы предлагаем вашему вниманию.

1. Сохраните ли вы свою профессию после вступления в брак?

- а) вернусь к ней после рождения первенца 2
- б) любой ценой 3
- в) нет, моя работа меня не удовлетворяет 1

2. Хотите ли вы иметь детей?

- а) самое малое — двоих 3
- б) нет 1
- в) при условии, что их хочет муж 2

3. Как будете реагировать, если заметите, что в компании ваш муж ухаживает за другой?

- а) начну кокетничать с другим мужчиной 2
- б) устрою сцену 1
- в) меня разочарует, но я не покажу вида 3

4. Ревнивы ли вы?

- а) да 1
- б) не очень 2
- в) думаю, что должна доверять партнеру 3

5. Когда вы поссоритесь, кто уступает?

- а) я 2
- б) он 1
- в) раз — я, другой раз — он 3

6. Умеете ли вы хорошо готовить?

- а) еще надо учиться 1
- б) лишь некоторые блюда 2
- в) люблю готовить 3

7. Есть у вас тайны от будущего супруга?

- а) нет 3
- б) иногда 2
- в) есть вещи, о которых я не могу с ним говорить 1

8. Если ваш партнер большой любитель футбола, что делаете?

- а) постараюсь отучить его от этой привычки 1
- б) когда он на матче, займусь любимым делом 3
- в) сама постараюсь увлечься 2

9. Каков брак ваших родителей?
- а) отличный 3
 - б) сносный 2
 - в) разошлись 1
10. Считаете ли вы, что муж должен посвятить себя работе?
- а) да 1
 - б) не интересуюсь его работой 2
 - в) карьера — не главное в жизни 3
11. Что вы предпримете, если у вас разные взгляды на моду?
- а) уступлю 3
 - б) пойду на компромисс 2
 - в) постараюсь переубедить 1
12. Как вы относитесь к так называемому «пробному браку»?
- а) я бы не согласилась 1
 - б) хорошая возможность познать друг друга 3
 - в) у меня нет мнения по этому поводу 2
13. Считаете ли вы нормальным, если женщина перед вступлением в брак встречалась с другими мужчинами?
- а) думаю, это необходимо 3
 - б) лично для меня — нет 2
 - в) в зависимости от обстоятельств 1
14. Простите ли вы своему мужу измену?
- а) да 3
 - б) никогда 1
 - в) в зависимости от обстоятельств 2

Итоги.

От 14 до 23 баллов. Возможно, с течением времени вы измените многие свои взгляды на жизнь. А пока ваш брак будет полон конфликтов, так как вы не умеете приспосабливаться к своему будущему мужу. Прежде всего, научитесь быть терпеливой.

От 24 до 32 баллов. Если вы собираетесь замуж, то это решение может оказаться немного поспешным. Впрочем, брак необязательно закончится разводом. Вы понимаете своего партнера. Может быть, вам не хватает жизненного опыта, доверия, уверенности в себе. Если вы начнете следить за своими поступками — налицо все предпосылки стать хорошей супругой. Займитесь образованием, это придает уверенность, посвятите себя профессии — это дает независимость.

От 33 до 47 баллов. Счастлив тот, кому вы скажете «да». Вы не допустите «черных облаков» над совместной жизнью. Это не означает, что вы откажетесь от своих интересов и на желания партнера всегда будете отвечать согласием. Вы достаточно разумны и предоставляете возможность мужу удовлетворять свои личные интересы, сохраняя, в то же время известную независимость.



Первый шаг - помолвка

Как не вспомнить наш старинный украинский обычай помолвки, который уже ко многому обязывал. Хорошо, что он возрождается и приятно смотреть, как проходит сам процесс помолвки. Помолвка, очень важное событие в жизни тех, кто собирается вступить в брак. Со дня помолвки и до регистрации брака мужчина и женщина не просто влюбленные, а жених и невеста, т. е. люди, принявшие решение вступить в брак — добровольный союз. Это желание они, по нашему законодательству, официально фиксируют подачей заявления в загс. Законодательство не рассматривает такое заявление как обязывающий документ, но ведь к браку обязывает любовь, долг и совесть. «Наречение» женихом и невестой может произойти и до подачи заявления в загс.

Читатель спрашивает: «Должны ли быть поставлены в известность об этом важном событии родители жениха и невесты»? Да! Должны. Даже если они против предстоящего брака. Выяснение позиций обеих сторон позволит предупредить возможные осложнения. На наш взгляд, истинная любовь выражается в сдержанности, скромности и даже в робости влюбленного в отношении к своему кумиру, но отнюдь не в принуждение своего партнера. Здесь как никогда должна быть добровольность.

Читатель спрашивает: «Должны ли быть поставлены в известность об этом важном событии родители жениха и невесты»? Да! Должны. Даже если они против предстоящего брака. Выяснение позиций обеих сторон позволит предупредить возможные осложнения. На наш взгляд, истинная любовь выражается в сдержанности, скромности и даже в робости влюбленного в отношении к своему кумиру, но отнюдь не в принуждение своего партнера. Здесь как никогда должна быть добровольность.

Хочется подчеркнуть, что вступление в брак должно быть мотивировано не только чувством любви, но и социальным правом на него, и в первую очередь материальной независимостью от родителей. Ведь у молодой пары — свой путь в жизни, и нечего с самого начала планировать, что все вопросы за вас будут решать ваши родители. Это ваша жизнь начинается, и вы планируете ее сами. Если такая независимость — вступайте в брак и стройте свое семейное счастье. А долг родителей вам помочь, если у них есть возможность.

Могут ли, имеют ли право вступающие в брак не внять родительским советам? Ответ. Могут и должны, если советы эти недобрые, или они противоречат планам молодых. Но уж тогда не следует, и рассчитывать на моральную и материальную поддержку со стороны родителей. А если родители обеих сторон не возражают против брака, то просто необходимо до подачи заявления в загс познакомиться их, а день подачи заявления отметить добрым семейным праздником, на котором по старому обычаю отец невесты, (как в загсе) объявляет детей женихом и невестой. С этого времени уже не

будет свиданий «под часами», в скверике или возле кафе. Жених и невеста начинают ходить друг к другу в дом на правах родственников

В разъяснении к закону о браке говорится, что заключение его происходит по истечении одного, трех месяцев после подачи заявления в целях предотвращения легкомысленных браков. На наш взгляд, для легкомысленного брака недостаточно любого срока. Он может состояться даже после годичного испытания, будь такой «испытательный» срок. Скорее, это срок для того, чтобы привыкнуть к своему новому социальному положению, жениха и невесты.

Так что, дорогие женихи и невесты, относитесь к помолвке серьезно. Она — новый этап отношений между полами. Именно между полами. Поэтому в процедуре официальной помолвки, т. е. подачи заявления в загс, предусмотрено, что сотрудник загса должен ознакомить жениха и невесту не только с условиями и порядком регистрации брака, но и удостоверяться, что они взаимно осведомлены о состоянии здоровья и семейном положении друг - друга, а также разъясняет им права и обязанности как будущим супругам.

Законодательство запрещает заключение браков, если хотя бы один из вступающих в брак признается недееспособным вследствие душевной болезни или слабоумия. Есть множество других причин, являющихся противопоказанием к вступлению в брак даже очень любящих друг друга мужчины и женщины. К ним можно отнести алкоголизм, хронические инфекционные заболевания, генетическую несовместимость, явную или скрытую патологическую генетическую недостаточность обоих или одного из собирающихся вступить в брак.

Какой бы сильной не была взаимная любовь, мужчина и женщина должны подумать, как отразится брак на состоянии не только их здоровья но и здоровья их будущих детей (сейчас и мире рождается большой процент детей со скрытыми или явными генетическими недостатками). Поэтому перед подачей заявления в загс по настоящему любящие друг друга мужчина и женщина должны пройти тщательное медико-генетическое обследование, чтобы определить, насколько генетически благополучным будет их союз. Ведь может случиться, что одному из супругов (а возможно, и обоим) нежелательно или невозможно будет иметь детей. Как важно, чтобы они заранее узнали об этом!

Например, о гемолитической болезни, пресловутый резус-фактор (Rh). Гемолитическая болезнь новорожденных была известна давно. Это тяжелое заболевание крови, сопровождаемое желтухой, увеличением печени и селезенки, малокровием, появлением в крови огромного количества эритробластов — незрелых эритроцитов и пр. Большинство новорожденных погибали внутриутробно, или в первые дни жизни. Часто происходили самопроизвольные аборт, выкидыши

гемолитическая болезнь как злой рок преследовала некоторые семьи. Только первый ребенок у них, и то не всегда, рождался здоровым. Дальше - непредсказуемые последствия.

В эритроцитах крови человека присутствует особый фактор агглютиноген-Д, способный при определенных обстоятельствах склеивать их, этот агглютиноген называется - резус-фактором (**Rh**). В среднем у 85-90 % людей в эритроцитах содержится этот фактор, в связи с чем их относят к резус-положительным. У остальных 10-15 % резус-фактор отсутствует, поэтому их относят к резус-отрицательным.

Теперь представим себе, что будущий отец резус-положительный, а мать, напротив, резус-отрицательная. Хорошо, если ребенок унаследует признаки матери. А если отца? Тогда эритроциты развивающегося плода будут носителями резус-фактора. Если даже часть таких эритроцитов попадет в кровь матери, там начнут вырабатываться защитные резус-антитела — агглютинины. Последние, попадая в кровь плода и соединяясь с резус-положительными эритроцитами, вызывают их склеивание и разрушение, что может вызвать анемию, желтуху плода, самопроизвольный аборт. Между плодом и матерью возникает так называемый резус-конфликт. Первый ребенок от резус-положительного отца и резус-отрицательной матери даже при унаследовании признаков отца, как правило, рождается вполне здоровым. Это объясняется тем, что конфликтная ситуация в течение беременности может не достичь критического уровня.

Во время второй беременности, плод развивается в неблагоприятной обстановке, созданной предшествующей беременностью, и вероятность печального исхода возрастает. Нередко молодые резус-конфликтные супруги, желая первые 2—3 года «пожить для себя», прерывают наступившие беременности - абортами. Однако при этом в крови матери создается неблагоприятный резус-конфликтный фон, и когда они захотят иметь ребенка, надежды на это может быть очень мало или никакой вообще.

То, о чем мы вам сейчас рассказали, следует иметь в виду и молодым женщинам, имевшим добрые беременности и аборт. Хотя в последнее время разработаны весьма эффективные методы предупреждения резус-конфликта и лечения больных гемолитической болезнью, в некоторых случаях семья может так и остаться бездетной.

Прекрасно, когда у любящих друг друга людей созрело желание вступить в брак, но достаточно ли высок у них уровень интеллектуального, нравственного, эстетического и, конечно же, профессионального совершенства. Который мы называем социальной зрелостью и который необходим для создания, поддержания и сохранения

семьи? А так же уровень физического совершенства, состояния здоровья и половой зрелости, который мы называем биологической зрелостью и который необходим для выполнения функций мужа и отца, жены и матери?

При ускоренном физическом развитии (акселерации) нынешней молодежи биологическая, в том числе и половая, зрелость наступает очень рано. Социальная же зрелость — значительно позже. Поэтому «буйствующий» половой инстинкт у молодых — еще не повод для вступления в брак.

По существующему закону, в нашем государстве, вступать в брак разрешается с 18 лет. Это не случайно. К 18 годам у юношей и девушек завершается формирование организма, хотя половая зрелость наступает значительно раньше. Ведь биологическая способность зачатия недостаточная гарантия благополучного течения беременности и рождения полноценного ребенка.

К 18 годам организм в целом оказывается достаточно зрелым, чтобы мужчина и женщина смогли выполнить свои функции отца и матери. К этому возрасту юноша и девушка могут получить не только среднее образование, но и профессиональную подготовку и иметь, пусть на первых порах скромную, материальную основу для совместной жизни. К тому же часто молодой семье оказывают помощь родители или близкие родственники.

При той демографической ситуации, которая сложилась у нас в стране (низкая рождаемость, нехватка рабочих рук и т. д.), можно только приветствовать браки лиц 18-летнего возраста. Но, к сожалению, этим молодым семьям придется столкнуться с рядом серьезных проблем (проблемы жилья; престижной работы и зарплаты; дефицит детских дошкольных учреждений и т. д.). Вместе с тем, стране нужны не только высококвалифицированные рабочие, но и специалисты высокой квалификации: техники, инженеры, учителя, врачи, ученые и т. д., которым необходимо закончить техникумы или вузы. В этом случае социальная зрелость наступает значительно позже, в 20—25 лет (необходимо учесть и Службу юношей в армии). Таким образом, в связи с указанными выше причинами, наиболее приемлемым для вступления в брак у мужчин, является возраст 22—25 лет.

Тем, кто собирается заключить брачный союз, следует знать, что первые роды у женщин, тем легче и благополучнее, чем ближе ее возраст к 20 годам. Поэтому если женщина вступила в брак в 25 лет или старше, медлить с рождением ребенка не следует.

Читатель спрашивает: «Кто должен быть старше: жених или невеста? И на сколько?». Еще не так давно считалось, что жених обязательно должен быть старше невесты. Это было обусловлено

многими обстоятельствами, и в первую очередь социальным положением мужа и жены в семье. Муж — основной кормилец, а для того, чтобы им стать, нужно достичь социальной зрелости, нужен срок. Жена - «существо зависимое». В ее функции входило рожать детей, кормить семью, следить за порядком в доме и т. д., для чего женщине достаточно было достичь биологической зрелости. Поэтому «старая» разница в возрасте между супругами должна была быть очень большой.

Сейчас женщина более самостоятельна и независима от мужчины, социально с ним равноправна. Нередко материальный вклад жены в семейный бюджет значительно выше, чем мужа. Поскольку исчезли социальная и экономическая зависимость женщины от мужчины, сократилась и возрастная разница между вступающими в брак. Все чаще заключаются браки между одногодками, или с небольшим преобладанием в возрасте одного из супругов (2—3 года). Как правило, это благополучные браки, если они возникли на благополучной социальной и биологической основе. Разница в возрасте между женихом и невестой в 10, 15, 20 и более лет, безусловно, возможна, но требует от вступающих в брак принятия серьезно обдуманного решения. Мужчине под 60, а женщине 20 лет в Украине практикуется, но они не учитывают многих факторов.

Правда есть счастливые браки, в которых муж намного старше своей жены. Но это, конечно, исключение из правил. На наш взгляд, если жениху 32 лет, а невесте 22, то такая разница в возрасте не очень велика. Когда супругу исполнится 50 лет, а супруге 35, эта разница в возрасте даст о себе знать, и в первую очередь в половой дисгармонии. Если жениху 75, а невесте 60, то такая же (разница в 15 лет не нарушит гармонии отношений в браке, который больше построен на уважении друг - друга. И все же, если жених или невеста старше, то желательно, чтобы не более чем на 5—6 лет. Это подтверждает статистика, если возьмем все разводы за 100%:

- - семьи, в которых жена старше мужа на 8—9 лет, распадаются реже — 12%;

- - семьи с разницей в возрасте обеих супругов до 5 лет — 55%;

- - семьи где муж старше жены на 10 и более лет — 33%.

Следует ли вступать в брак людям пожилого и старческого возраста, если между ними возникло чувство любви (да, именно так!) или симпатии?

Ответ. Безусловно, следует. Ведь дети вырастают и уходят. Они хотят жить своей жизнью. Это естественно. Многих страшит одиночество и тишина в доме. Хорошо, если на пути пожилого, одинокого человека встретится такой же одинокий человек, которому тоже тяжело одному и которому тоже хочется заботы, внимания, ласки,

и если люди захотят соединить свои судьбы, помогите им, и пусть они будут счастливы.

При подаче заявления в загс устанавливается дата регистрации брака и на этот же день обычно назначается свадьба. Жених и невеста стараются приурочить ее к выходным дням или к празднику, т. е. думают о формальной стороне дела. И, как правило, не думают о менструации, когда половая близость в это время – нежелательна. Договариваясь в загсе о дне регистрации, это обстоятельство следует учитывать (невеста должна хорошо знать свой менструальный календарь и дату регистрации наметить на вне менструальный период). Не примут, но внимание жених и невеста эту «мелочь» — и померкнет для них радость первой брачной ночи.

Ваше сексуальное влечение

Вам предлагается тест английского психолога В. Коулмана из книги: «Познай себя».



1. Вы занимаетесь любовью один раз в день?
2. Могли бы вы вполне счастливо жить, вообще не занимаясь любовью?
3. Вы занимаетесь любовью только в том случае, когда этого хочет ваш партнер?
4. Вам нравится надевать красивое нижнее белье?
5. Вы стремитесь специально возбуждать

своего партнера прежде, чем заниматься любовью?

6. Нравится ли вам экспериментировать и использовать, новые сексуальные позы?

7. Вас привлекают порнографические журналы?

8. Смотрите ли вы порнографические фильмы?

9. Согласились бы вы пойти на оргию, если бы вас пригласили?

10. Занимались ли вы когда-нибудь любовью с человеком, с которым только что познакомились?

11. Вас возбуждает желание иметь разных сексуальных партнеров каждую ночь?

12. Является секс самым большим удовольствием в вашей жизни?

13. Вас беспокоит, что вы слишком много думаете сексе?

14. Думаете ли вы о сексе хотя бы раз в день?

15. Вам трудно сохранять платонические отношения с представителем противоположного пола?

16. Ваши сны обычно о сексе?

17. Выбирая одежду, вы думаете б том, чтобы привлечь внимание представителей противоположного пола?

18. Вы много флиртуете?

19. Вам когда-нибудь приходилось воображать, что вы занимаетесь любовью с друзьями или знакомыми?
20. Вы мечтаете о том, чтобы вашими сексуальными партнерами были знаменитые люди?
21. Считаете ли вы, что секс без любви не имеет смысла?
22. Вам приходилось бороться с собой, чтобы заглушить мысли о сексе?
23. Хотели бы вы посмотреть, как ваш партнер занимается любовью с кем-нибудь другим?

Подсчитайте очки.

Каждый положительный ответ приносит 1 очко, каждый отрицательный — 0 очков. Однако в вопросах 2, 3 и 21 все - наоборот: положительный ответ — 0, отрицательный — 1 очко.

23 очка: вы полнокровный, беззастенчивый сексуальный маньяк.

15— 22 очка: у вас очень сильное сексуальное влечение, только немногие вещи имеют для вас столь же большое значение, как секс. А другие стороны жизни — работа, хобби, семья — играют, как правило, второстепенную роль.

3 — 14 очков: у вас среднее сексуальное влечение, но оно играет определяющую роль в вашей жизни.

Менее 2 очков: вам удастся держать сексуальные инстинкты и влечения под определенным контролем. В вашей жизни есть более важные вещи, чем просто секс.



Ваша сексуальная стратегия

В поисках идеального супруга вы встречаете от 100 до 1 тыс. разных мужчин, поэтому не стоит вам вступать в интимные отношения со всеми этими мужчинами, не нужно их «пробовать на себя». Прежде присмотритесь к ним, расспросите и одобрите их по всем показателям, о которых мы вам рассказывали. Выберите одного, убедитесь, что он входит в те 5-10%, из которых вы считаете возможным выбрать супруга. Не забывайте наших советов и не спешите, всему свое время. Если вы начнете половые отношения слишком рано, или слишком долго будете их откладывать, то можете упустить шанс выйти замуж за этого человека.

Не так давно одна Кировоградская женщина, назовем ее условно Чибисова Света, пожаловалась нам, что имела связь с сотней мужчин, но ни разу эти отношения не увенчались успешным браком. Она сходилась то с одним, то с другим мужчиной, нарожала от них детей, но в итоге — рассталась со всеми. Очередной ее муж не

хотел заниматься предыдущими детьми и не хотел нести ответственность. Секс без каких-либо обязательств возможен, но это неверный путь, если вы хотите выйти замуж за своего избранника, нужно менять тактику. Когда вы вступаете в близкие отношения с незнакомым человеком, он может так и остаться для вас незнакомцем. Случайные половые контакты безрезультатны, по крайней мере для женщин, стремящихся только к браку и не вкладывающих свою душу в этот брак.

От таких брачных отношений, в первую очередь страдают дети. Тот же пример Чибисовой С., она родила двух мальчиков, которые изначально были предоставлены сами - себе, беспризорными бродили по улицам, пока их бабушка Людмила К. не забрала к себе. Но лучше детям не стало, ими никто не занимался, и вышло так, что улично-криминальное «воспитание» - способствовало лишению свободы на разные сроки. На момент написания этой книги, у этих двух, 30 летних мужчин уже имелось по три «срока лишения свободы». Что хорошего сделали две женщины, Чибисова С. со своей бабушкой Лидмиллой К.) Они сами не сумели прожить полноценную жизнь, и самое страшное - «поломали судьбы» двум молодым парням.

Другая Кировоградская женщина Оксана Т. в беседе с нами сказала, что она «берегла себя» для брака, рассматривая свою девственность как достоинство, возвышающее ее в глазах мужчин. Но и ей не повезло с мужчинами. Она постоянно отказывала им в сексуальных контактах: «Сначала женись, а потом будет – секс». Как видно из нашей книги, мужчины не стремятся расставаться со своей холостяцкой свободой, даже ради секса. Для ее знакомых мужчин, будущий и неизвестно какой секс с Оксаной Т. не стал превыше их мужской свободы. Психология мужчины, в корне отличается в этом плане от психологии женщины, здесь нужны другие методы.

В наше современное время, вы должны рассчитывать на то, что секс станет частью ваших отношений с мужчинами. Мы, взрослые люди, хотели бы вернуть в плане сексуальных отношений, «старые и добрые времена», где девушки изначально берегли «честь смолоду» Но 21 век вносит свои коррективы, и если мужчина вас не домогается, и половая близость не возникает спустя некоторое время, вы начинаете думать, что-то с этим парнем - не так:

- ▶ - может он импотент, но ему только «стукнуло» 25 лет;
- ▶ - может он «голубой», надо проверить;
- ▶ - может он больной, надо его спровоцировать на секс;
- ▶ - может он не видит во мне женщину, это уже сложнее, тогда зачем я с ним мучаю голову?

Обе крайности в сексуальной стратегии выше названных женщин, в равной степени привели к неудаче. Ниже, мы с вами попробуем

разобраться, каким образом секс, может способствовать браку, а сейчас «займемся» тестом.



Вступая в брачный союз

Тем, кто ищет семейного счастья, пригодится этот тест. Он полезен и для тех, кто уже скрепил свой союз брачными узами, и для тех, кто только готовится к этому решительному шагу, а также для тех, кто и не строит ближайших планов на женитьбу. Одних он заставит над чем-то поразмыслить, других, возможно, предостережет от поспешных выводов, ну, а третьих - спасет от опрометчивых поступков.

Но если этого и не случится, не беда, ведь тест — не теорема с вескими доказательствами, а всего лишь увлекательная игра. Правда, с достаточно серьезным намеком... И так, начнем: «Хоть день, но счастья»

1. Чем обусловлен ваш выбор будущей супруги (супруга)?

а) внешностью, умением говорить и держаться, быть «душой компании»;

б) чертами характера и поступками, внушающими доверие;

в) чувствую, что пришла пора жениться (выходить замуж), а лучшей кандидатуры, кажется, не предвидится.

2. Какие «чары» вы пускаете в ход, чтобы упрочить свои взаимоотношения?

а) раскованность, доступность в общении, уступчивость;

б) немного интриги, кокетства, чуточку лести и обожания;

в) образованность, интеллигентность, начитанность, скрытую заинтересованность.

3. Как бы вы охарактеризовали чувства, которые охватывают вас в ожидании предстоящей встречи?

а) тепло, нежность, волнение — где он (она), как он (она)?

б) удовлетворение тем, что тебя ждут, только о тебе и думают;

в) любопытство, тяга к разнообразию.

4. Упорны ли вы и настойчивы в достижении поставленной цели?

а) не останавливаюсь ни перед чем, чтобы добиться своего, хотя и не проявляю назойливости мухи надоедающей на дню по сто раз;

б) знаю, что первое очарование может длиться недолго, и потому требую доказательств любви, клятвенных заверений и обещаний;

в) ценю молчаливость, сдержанность в проявлении эмоций, внимательность, предупредительность, романтическую окрашенность чувств, склонность к преклонению, пониманию.

5. При каких обстоятельствах созрело у вас решение жениться (выйти замуж)?

а) вынуждены пожениться, т. к. ожидаем ребенка, заставляют родители, по ряду других причин;

б) устали скитаться по подъездам, кинотеатрам и решили узаконить свои взаимоотношения;

в) поняли, что не можем жить друг без друга.

«Из двух зол – выбираю замужество», продолжим тест:

6. Какой цели хотели бы вы достичь, вступая в брак?

а) взаимной любви, домашнего уюта, семейного тепла и прочности чувств;

б) решения квартирного вопроса, финансового благополучия — иными словами, в материальном отношении -как за каменной стеной;

в) только одного — поскорее вырваться из одиночества.

7. Предполагаете ли вы взять большую часть семейных обязанностей на себя?

а) отнюдь не намерен (намерена) погрязнуть в семейных заботах;

б) полагаю, что нужно с самого начала четко разграничить семейные функции — по уборке, уходу за детьми, хождению в магазины, прачечную и т. д., чтобы каждый знал, за что конкретно отвечает;

в) разумеется, считаю это своим супружеским долгом.

8. Планируете ли вы в будущем заниматься кухонными делами?

а) непременно постараюсь овладеть искусством кулинарии;

б) считаю это для себя зазорным, не желаю делать из себя «раба желудка»;

в) иногда можно и «побарствовать», хотя можно полагаться и на общепит.

9. Стремитесь ли вы иметь детей?

а) ни в коем случае, абсолютно не испытываю такой потребности;

б) непременно;

в) только при условии, если их захочет «вторая половина», тогда, вероятнее всего, пойду навстречу и соглашусь на такую обузу.

10. Взыскательны ли вы к самому себе?

а) чрезмерно;

б) иногда;

в) нет, хотя я бываю недоволен (недовольна) собой, но при этом не сужу себя слишком строго — и без меня хватает охотников это сделать.

11. Если вы ссоритесь, готовы ли уступить первым (первой)?

а) крайне редко вижу себя виноватым (виноватой);

б) в большинстве, стремлюсь сгладить возникший конфликт;

в) чаще всего выясняем отношения, анализируем причины ссоры и

пусть не сразу, но все же приходим к обоюдному согласию.

«Любить – значить понимать», продолжим тест:

12. Что, с вашей точки зрения, должно укреплять семью?

- а) гармония чувств, взаимопонимание;
- б) материальные блага;
- в) интимная жизнь.

13. Есть ли у вас сокровенные мысли и желания, которыми вы не считаете нужным поделиться со «второй половиной»?

- а) стараюсь всегда быть предельно откровенным (откровенной) до конца, не терплю даже малейшей фальши;
- б) вся жизнь игра, а тайны придают ей еще большую загадочность;
- в) естественно, есть темы, о которых в интересах друг друга лучше не распространяться, хотя это вовсе не значит, что за ними непременно кроется что-то нехорошее.

14. Считаете ли вы нормальным, что будущая супруга (супруг) до вступления в брак имела (имел) интимную связь?

- а) пожалуй, это необходимо, так сказать, для обретения некоторого опыта;
- б) по-моему, такое не прощается;
- в) для меня это не имеет принципиального значения, в конце концов каждый волен поступать по своему усмотрению.

15. Как вы относитесь к так называемому пробному, или фиктивному, браку?

- а) нужно трезво смотреть на вещи и извлекать выгоду из всего, что можно;
- б) не допускаю и мысли о подобном;
- в) почему бы и нет — иногда это неплохая возможность добиться хотя и не полного, но счастья или его подобия.

16. Ревнивы ли вы?

- а) знаю, надо больше доверять другу - другу и не давать повода для подозрений;
- б) иногда, когда есть веские к тому основания;
- в) да. Знаю, что это большой недостаток, но ничего не могу с собой поделать.

17. Как вы будете реагировать, заметив неверность?

- а) это меня разочарует, но не покажу вида, постараюсь вновь переключить внимание на себя;
- б) разумеется, устрою бурную сцену;
- в) незамедлительно начну флиртовать.

Подсчитаем баллы

Вопросы	а	б	в	Вопросы	а	б	в
1.	2	3	1	10.	3	2	1
2.	1	2	3	11.	1	3	2
3.	2	1	3	12.	3	2	1
4.	1	3	2	13.	3	1	2
5.	2	1	3	14.	2	1	3
6.	3	1	2	15.	1	3	2
7.	1	2	3	16.	3	2	1
8.	3	1	2	17.	3	1	2
9.	1	2	3				

До 25 баллов: кажется, придется вас огорчить и предостеречь относительно уверенности в любви. Вы — не Ромео, она не — Джульетта. Хотя друг - другом и увлечены, но до прочного чувства вам, похоже, далеко. Для вас ценен не внутренний мир, а его внешние данные и материальный достаток. Красота действует на вас неотразимо, поскольку льстит тщеславию и позволяет похвастаться перед друзьями. Вам хочется кем-то обладать — точно так же, как и иметь дорогую вещь, подчас даже не отдавая себе отчета, зачем она. Ваши пылкие клятвы в верности, упреки, бурные объяснения не таят в себе ничего серьезного. Это все слова, которые лишь с первого взгляда зачаровывают, выглядят романтично. Только надолго ли хватит пороху?

Семейная жизнь — не очаровательная сказка, но и не базарные торги: не пришелся по вкусу один вариант, выбрал другой, потом сменил его на третий, а почему бы и не на четвертый? На ошибках учатся... Но вы не волшебник и не принц, живущий в мире грез, а ваша избранница — не всемогущая фея и не Золушка, а даже, скорее всего, наоборот: ей легче из принцессы превратиться в рабыню (только не Изауру), а в посудомойку, домработницу, няню для детей, которых вы не желаете иметь. И в данном случае из-за собственного эгоизма, надеясь хотя бы относительной свободой обрести себе драгоценный «обломок счастья», иллюзии напрасны!

Никаким, пусть сверхматериальным благополучием и обилием всевозможных благ не заполучить в руки истинное чувство: «Жар-птицу». Возможно, наступит время, и вы измените свои взгляды. Сама жизнь заставит отнестись ко многому мудрее. Но пока вы слишком себялюбивы, чтобы осчастливить другого. Обретайте взвешенность в поступках и умеренность в потребностях, по чаще оглядывайтесь вокруг. Всерьез ищите, и только тогда поиск окажется удачным.

25—40 баллов: вам кажется, что вы уже достигли желаемого — цель почти близка. Но, увы, это еще «розовый туман», обман зрения. Вы делаете лишь первые робкие шаги к познанию друг-друга. Между

вами пока мир и согласие — царит светлый, радужный праздник, не омраченный ни совместными заботами, ни тяжким бытом, съедающим львиную долю времени, предназначенного для двоих. Разумеется, не стоит заранее сгущать краски, однако нельзя И забывать, что впереди отнюдь не идиллическая жизнь. Хватит ли у вас обоих сил и уверенности, чтобы преодолеть все трудности? Готовы ли вы к тому, что совместная жизнь потребует изменения психологии, неизбежной корректировки прежде привычного поведения и, конечно, гораздо большей ответственности — и за себя, и за «вторую половину»?

Здесь не выбрать короткой прямой, тропы к вершине слишком извилисты. Но при желании любая вершина покорима. Дорогу осилит идущий. Задатки у вас есть, есть и стремление к лучшему — теперь остается запастись нужным терпением, помня только об одном: семейное счастье дается нелегко, оно не снизойдет с небес, его еще надо отвоевать. Так постигайте же это мудрое искусство жизни для двоих.

Более 40 баллов: счастлив тот, кому вы скажете «да», потому что вы вдумчиво отнеслись к своему выбору и в дальнейшем, наверняка, постараетесь не допустить облаков над совместной жизнью. Ваша взвешенность, продуманность и мудрая компромисность - тому хороший залог.

Это, однако, не значит, что вы станете послушной игрушкой и, обожая супругу (супруга), будете выполнять, все ее (его) прихоти. Такое безмолвие нравится только поначалу, а потом томит и утомляет — точно так же как тяготит назойливая навязчивость, постоянные излияния и любви и ревность. Нет. У вас есть свои пристрастия, своя жизненная позиция. Вы достаточно разумны, чтобы предоставить возможность не только себе, но и другому иметь собственные интересы, сохраняя известную независимость, которая отнюдь не помеха удачному браку

Ведь интимная жизнь — всегда двуцентрична: это две уравновешивающие величины, равно далекие и от эгоизма, и от альтруизма. На вас можно положиться, так как вы обладаете тонким чутьем, полезной практичностью, а главное — желанием иметь надежный домашний очаг, который согревают своим дыханием дети. Только не переусердствуйте: крайняя серьезность может быть столь же пагубна, как и чрезмерная легкомысленность. А потому — ищите «золотую серединку»!

Примечание, сознательный человек побеждает среду и все, что в ней происходит, он все использует себе во благо. Что бы не происходило вокруг и с тобой, необходимо благодарить жизнь за уроки.



Начало сексуальных отношений

Каждая взрослая женщина, имеет представление об особенностях женской сексуальности, но, возможно, вы не знаете, сколь важен секс для мужчин. Фактически он является господствующей идеей в сознании нормального мужчины, уступающей лишь самосохранению. И не потому, что мужчины «сексуально озабочены», нет, сама природа сделала их целеустремленными в этом вопросе. Простая цель – воспроизводство себе подобных. Дальше, если у мужчины нет причин беспокоиться о выживании, он начинает думать об удовлетворении своих сексуальных потребностей.

И для мужчин, и для женщин сексуальная энергия — это побуждение, которое должно получить выход, чтобы человек чувствовал себя физически комфортно. Секс — потребность, которая должна быть удовлетворена, в противном случае человек становится раздражительным и запуганным. С каждым новым днем, не приносящим облегчения, сексуальная напряженность возрастает, и человек теряет способность расслабляться или сосредотачиваться.

Некоторые женщины утверждают, что мужчины ищут в отношениях с ними только половой близости. На самом же деле мужчинам нужно гораздо больше. Несмотря на то, что большинство из них не останутся с женщиной, не удовлетворяющей их сексуально, сам по себе секс — это еще не все.

Вступая в половые отношения с мужчиной, считающим вас сексуально разборчивой, вы даете ему понять, что он особенный. Расскажите ему о том, как трудно произвести на вас впечатление, и что ему это удалось. Используйте сексуальную избирательность как форму признания.

Сексуальное поведение тоже является формой признания. Однако женщина добьется большего успеха на начальном этапе отношений, выражая свое признание иными способами. Более благосклонно на раннее сексуальное признание реагируют мужчины, обладающие высокой половой потребностью.

Если мужчина считает, что женщина находит его привлекательным, то он не прекратит с ней отношений лишь потому, что она откладывает на некоторое время половую близость. Приемлемая отсрочка, будь то минуты или годы, зависит от моральных принципов и сексуальных потребностей мужчины. Желая выйти замуж, вы должны следовать моральным нормам своего избранника. Если не можете этого сделать, не нарушив свои собственные, попытайтесь найти

более совместимого с вами партнера.

Секс и мораль

Если вы нарушаете моральные нормы мужчины, то он никогда на вас не женится. Например, если вы по своей инициативе вступаете в анальный половой контакт с мужчиной прежде, чем узнали его сексуальные привычки, (а он не одобряет анальных контактов), возможно, это доставит ему удовольствие, но подсознательно будет расценено не в вашу пользу. Это может насторожить и оттолкнуть его.

Выясните у мужчины традиции его семьи и то, как далеко он от них отступает. Задайте ему вопросы, типа:

► - Твои родители позволяли себе добрачные половые отношения?

► - Твоя сестра девственница?

► - Ты видел когда-нибудь своих родителей обнаженными? Являются ключом для понимания его сексуальных критериев. Если даже просто сам факт, что вы задаете подобные вопросы, вызовет у него ужас и отвращение, будьте уверены, что он погряз в притворной стыдливости. Если у него есть взрослая незамужняя сестра, или мать-вдова, выясните, что он думает об их сексуальной жизни. Если он скажет о них: «Никакого секса», вам следует сказать то же самое по отношению к нему, так как у него традиционные антисексуальные ценности.

Действуйте наверняка, соглашаясь лишь на общепринятые формы половых контактов. Возложите ответственность за все отклонения на него. Например, если он хочет того же анального полового контакта, пусть попытается убедить вас, что это естественно и приятно. Судите о мужчине по тому, что он делает, а не по его словам об этом. Выслушав его, не ограничивая в высказываниях, вы сможете предсказать с большой долей вероятности, что вам следует делать, чтобы вызвать с его стороны благоприятную реакцию.

Секс — естественное развитие отношений между мужчиной и женщиной. Это самый большой дар, который вы можете предложить мужчине, и от того, как вы его преподнесете, многое зависит. Мужчина тоже расценивает свою сексуальную активность как величайший дар, который он может предложить женщине. Если вы отвергнете его как партнера, то он может поискать другую женщину.

Сексуальные отношения должны начинаться, когда присутствуют и любопытство, и любовь. Дайте мужчине достаточно возможностей развить в себе сексуальное любопытство к вам, поскольку оно обычно сохраняется и после примерно 10 половых контактов. Но на перспективу нужно нечто большее, чем просто любопытство, поэтому убедитесь, что мужчина помимо этого испытывает к вам глубокие чувства. Прежде чем вступать в интимную связь, вы должны выст-

роить ваши отношения. Это будет гарантией того, что он не бросит вас, удовлетворив свое сексуальное любопытство. Дождитесь момента, пока предвкушение удовольствия от близости с вами, достигнет такой степени, что реальная близость будет настоящим праздником. Но помните, что праздники приходят и уходят. Не откладывайте близость слишком долго, иначе ваши отношения вполне могут сойти - на нет.

Житейская мудрость гласит, что нужно встретиться с мужчиной десяток раз, прежде чем вступать с ним в половые отношения. Если вы намереваетесь выйти за него замуж, убедитесь, что эти встречи содержали по, меньшей мере 30 часов бесед между вами.

Женщине иногда выгодно еще дольше откладывать сексуальные отношения. Если у мужчины старомодные представления, и он оказался на стороне побежденных - в сексуальной революции, продолжайте в том же духе, если сами, можете спокойно обходиться без секса. Чем дольше он ждет, тем больше будет ценить первый секс.

Все большее беспокойство вызывает во всем мире - СПИД. Хорошо узнайте мужчину в смысле его безопасности как сексуального партнера, прежде чем вступать с ним в половые отношения. Мужчины в свою очередь тоже ищут безопасных партнерш. Если вы будете настаивать, чтобы мужчина пользовался презервативом до того, как вы оба убедитесь, что не можете заразить друг - друга, он оценит вашу предусмотрительность и избирательность, а также будет испытывать к вам уважение как к жене.

Если мужчина предлагает, а вы хотите оттянуть начало половых отношений, не дразните его и не возбуждайте в нем страсть. Не шантажируйте и не спекулируйте сексом. Если он сильно возбудится и не получит удовлетворения, то может рассердиться на вас за то, что вы раздражали его до такой степени. Чтобы удержать мужчину, не вступая с ним в половые отношения, дайте ему понять, что сделаете это, как только лучше узнаете его. Скажите ему, что физически он для вас привлекателен, но вы не хотите спешить.

Отвергайте его сексуальные контакты, а не его самого. Можно сказать что-нибудь вроде этого: «Все мужчины, с которыми я встречалась, хотели в первый вечер лечь со мной в постель. Какой бы я могла быть женой тебе или еще кому-то, если бы всегда позволяла им сделать это?».

Более того, мужчина обычно считает, что с ним вы поступаете так же, как и с другими мужчинами - до него. Таким способом вы сможете довольно долго сдерживать мужчину в его страсти. Когда вы почувствуете, что желание достигло той степени, что остановиться он не может, значит, настал момент отправиться с ним в постель. Желаем вам приятного удовольствия.



На берегу широкой полноводной реки Днепр, собрался народ. В основном мужчины. Смотрят, на острове по середине реки расположились прекрасные, украинские амазонки.

- Двадцатилетний парень сразу кинулся в воду и быстро поплыл к острову.

- Тридцатилетний начал мастерить плот.

Пятидесятилетний посмотрел и говорит:

— Надо будет, прижмет — сами приплывут!

А мужчина шестидесяти лет задумчиво:

— Чего вы суетитесь, господа? Их и отсюда хорошо видно, а в бинокль еще даже лучше.

Наступление сексуальной близости

Сделайте так, чтобы первый сексуальный опыт с возможным мужем был, как можно более насыщен переживаниями и незабываем событием. С того момента, как начнутся половые отношения, мужчина будет сравнивать женщину со своими прежними партнерами. Часто сравнение бывает благоприятным, но может оказаться и иначе. Старомодный мужчина может потерять интерес к женщине, как возможной супруге только потому, что их сексуальные отношения начались слишком рано, а более современный мужчина — потому, что она не произвела на него впечатления в постели.

Большинство мужчин хотят жениться на женщине, компетентной в сексуальной сфере, на той, которая «хороша в постели». Обычно мужчина отрицательно реагирует, если у женщины большой сексуальный опыт. Чтобы увеличить свои шансы на замужество, избегайте рассказывать о своих прошлых мужчинах. Теоретически расширяйте свой сексуальный опыт, но при муже не становитесь «слишком умелой». Ищите моменты, чтобы «подтолкнуть» его к тем, или иным действиям в плане секса.

Женщина с большим сексуальным опытом часто пугает мужчин. Если вы знаете тысячу и одну позу и пользовались всеми, то держите свои знания при себе, по крайней мере, в начале отношений. Обычно мужчине хочется думать, что его познания в области секса, по меньшей мере не уступают познаниям его партнерши. Вы должны быть «рулем» на семейном корабле.

Создайте свой образ жены, сделайте из вашей кровати игрушку для взрослых. Создайте раскованную, чувственную и манящую атмосферу, чтобы мужчина знал, что вы ожидаете его с радостью.

Немного одежды — более эротично, чем полное ее отсутствие, поэтому возбуждайте его постепенным раздеванием. Ослабляя его галстук, снимая с него туфли, расстегивая рубашку, вы создаете положительный настрой. Превратите раздевание в искусство,

полное шалости. Скажите, как вам нравится его волосатая грудь, сильные большие руки. Сексуальное поддразнивание теперь будет уместно, так как ведет к удовлетворению.

И, конечно же, лучший способ возбудить мужчину — самой быть в возбуждении. Ваши чувства будут передаваться друг - другу.

Внушайте мужчине идею близости с начала дня. В этом случае к моменту, когда он увидит вас вечером, его желание уже давно проснется. Такие слова, как «любимый, я едва дождалась, когда смогу насладиться тобой», воспламят его. Держите его в предвкушении несколько часов. Его страсть будет сильнее, и он найдет вас особенно желанной.

Изредка можно придать сексу остроту, вызвав перед половым актом злость, но не ярость. Возможно, вы слышали о парах, которые ужасно ссорятся, а потом, помирившись, доставляют друг - другу небывалое сексуальное удовольствие. Возбуждая одно чувство, вы можете пробудить и другие. Если вы дразните мужчину до злости, то одновременно можете возбудить его сексуально. Он будет думать, что в его страсти к вам есть что-то особенное. Пользуйтесь этим способом лишь в редких случаях, хотя бы потому, что ссора может выйти из-под контроля.

Сексуальная техника у разных людей различается не очень значительно. Однако вы сможете выделиться среди других женщин, создав и до полового акта, и после него приятную атмосферу. Используйте все возможности, чтобы сделать этот момент запоминающимся. Если вы обычно занимаетесь любовью у вас дома, купите для мужчины халат, тапочки, чтобы ему было что надеть, когда он придет. Предоставьте ему его любимые туалетные принадлежности. Используйте музыку, неяркий свет, чтобы создать ощущение тепла и комфорта.

Может возникнуть проблема и наработанные привычки. Через время молодая жена жалуется подруге: «Он все время тянет меня в постель, у него один секс в голове. А я хочу, чтобы меня обнимали, ласкали и целовали. Мне нужна любовь, а не секс». Вот где различия в психологии мужчины и женщины. И женщины и мужчины любят друг в друге себя: она — потому, что он ее любит, он — потому, что она дает ему наслаждение в сексе.

Для женщины цель - любовь, а секс - это средство. Для мужчины наоборот: цель - секс, а любовь - средство. Женщина хочет многого в жизни, но от одного мужчины. Мужчина хочет одного - секса, но от многих женщин. Прежде чем провести с мужчиной ночь, женщина хочет понять, любит ли она его. А мужчина должен понять, любит ли он женщину, после того как провел с ней ночь.



Встретились две украинские подруги. Одна спрашивает у другой:

— *Говорят, ты вышла замуж. Ну, как муж?*
 — *Уже целую неделю, я так счастлива! С того момента, как поженились, мы еще ни разу не ссорились. Хоть бы и вторая неделя прошла так же удачно!..*

Ваша совместимость

Начав половую жизнь с мужчиной, вы можете использовать его сексуальный цикл с пользой для себя. Некоторым мужчинам требуется несколько половых актов в день, чтобы почувствовать удовлетворение, тогда как другие будут вполне счастливы, позволяя себе такое удовольствие раз в месяц или даже реже. Мужчина с большими сексуальными потребностями будет в такой же мере испытывать дискомфорт спустя день без половой близости, а другой - после нескольких месяцев. Не судите о сексуальности мужчины по его внешности. Мужчина, выглядящий очень сексуально, может иметь низкую сексуальную потребность, тогда как мужчина, кажущийся тихим и спокойным, может оказаться «временно удовлетворяемой сексуальной машиной».

Чтобы определить, совместимы ли вы сексуально, выясните естественный цикл мужчины и посмотрите, соответствует ли он вашим желаниям. Чтобы определить минимальные интервалы его цикла, продолжайте говорить: «Любимый мы должны подождать до ». Настанет день, когда он откажется дальше откладывать вашу близость, или найдет очень убедительные аргументы против дальнейшей отсрочки, просто возьмет и «затащит» вас в постель.

Период времени между кратким согласием «подождать» и недовольством, указывает минимальный предел его сексуальных потребностей, а чтобы определить максимальный, можно воспользоваться обратным способом. Просто начните интенсивные половые контакты и искусственно увеличивайте их частоту до тех пор, пока он сам не начнет отказываться. (Обессиленный мужчина будет в ваших руках, пока он не оправится). Два примера:

1). Молодая женщина Елена, которая хотела определить реальный цикл своего партнера, предложила ему не видеться с ней десять дней, но просила позвонить, если он захочет встретиться с ней. Он позвонил на третий день, и она получила ответ на свой вопрос.

2). Молодой мужчина Евгений Ш. встречаясь со своей подругой, каждый раз жалуется своему другу Т.: «Это не женщина, а секс-бомба, она меня просто «выпотрошила» в сексуальном плане.

Все, больше моей ноги там не будет. Друг улыбается по той причине, это не первая жалоба, ровно через три дня ноги Евгения Ш. сами «понесут» его к той женщине. Разговор двух друзей, подсказал нам – ответ.

Старайтесь не нарушать сексуальный цикл мужчины. Иногда удлиняйте его на день—два, чтобы создать дополнительный накал, или сокращайте цикл, чтобы уменьшить вероятность «загула», особенно если он отправляется в поездку без вас. Однако вы потеряете мужчину, если будете постоянно изнурять его. Если ваши сексуальные потребности выше и вы давите на него, он сочтет вас нимфоманкой. Вы потеряете его и в том случае, если не будете удовлетворять его сексуально. Если ваши потребности ниже, и вы отказываете ему в близости, он бросит вас как фригидную женщину.

Мужчина судит о норме по своим собственным потребностям. Если ему будет трудно вас удовлетворить, он почувствует, что не отвечает вашим требованиям, и оставит вас. Так же он поступит, если ему самому будет трудно достичь удовлетворения.

Вы должны понять, что на первых порах секс для мужчины выше любви. Если вы хотите объятий, поцелуев, страстных рассуждений о вашей любви, ваши отношения ни к чему не ведут? Сейчас мужчине нравится близость с вами, и он не стремится ни к чему другому. Используйте его стремление в своих целях.

Мужчину может устраивать долгая связь с женщиной, на которой он не собирается жениться. Он не думает, что зря тратит свое время, но, возможно, впустую тратит ваше время. Задайте себе вопрос, достигли ваши отношения предела, или продолжают развиваться. Если нет и намек на совместное будущее, то лучше расстаться.

Ведь вы можете прожить дальнейшую жизнь как в тумане, не испытывая самой радости жизни. Вашу дальнейшую совместную жизнь, можно сравнить с полуброчным состоянием. Беспросветное, безрадостное состояние души и грубый, механический секс, может заморозить все ваши чувства и нервы. Все последующие дни вашего брака, окажутся сплошной чередой нескончаемых разочарований.



Умер муж, жена его кремировала, а прах засыпала в песочные часы. Каждый раз, переворачивает и говорит:

*- Лентяй! При жизни был неповоротлив как тюлень. В постели – форменный бездельник
- Но ничего. Я заставлю тебя работать. Будешь у меня постоянно переворачиваться!*

О пользе совместной жизни

Надо ли молодым пожить вместе, прежде чем пожениться? Есть 15 аргументов «За», и 16 — «Против». Вам решать, и здесь нечего стыдиться, но есть некоторые недостатки совместной жизни, и вам нужно знать о них, прежде чем начинать. Самый лучший сюрприз после брака — отсутствие сюрпризов. Используйте период совместной жизни как последний этап в выборе идеального супруга. Вы должны знать, секс — лишь одно из преимуществ совместной жизни, однако главные выгоды не связаны с ним.

Воспользуйтесь этой возможностью, чтобы посмотреть, как вы уживаетесь с возможным супругом в постоянном общении. Посмотрите, как вы делите плату за жилье и домашнюю работу, а также ответственность за принятие решений.

Самое главное, используйте время вашей совместной жизни для того, чтобы выяснить привычки будущего супруга. Вот несколько вопросов о будущем спутнике жизни, на которые вы должны быть в состоянии ответить, прежде чем принять окончательное решение о вступлении в брак.

1. Какое время дня лучше для него, а какое — худшее?
2. В какое время он предпочитает ужинать? Заниматься любовью?
3. Страдает ли он бессонницей?
4. Храпит ли он? Как громко?
5. Любит ли он перекусить в кровати перед сном? Оставляет ли после себя крошки?
6. В какое время он принимает душ? Нравится ли ему это делать вместе с вами?
7. Прибирает ли он ванную комнату? Имеет ли привычку выдавливать зубную пасту из середины тюбика? Может ли умываться, когда в ванне оставлены волосы?
8. Имеет ли он привычку часами разговаривать по телефону с друзьями, родственниками или коллегами?
9. Занимается ли он гимнастикой или совершает религиозные обряды в неподходящее, по вашему мнению, время?
10. Занимает ли он две трети кровати? Тянет ли на себя одеяло?

Это лишь немного из того, что вам следует знать о человеке, с которым живете. Вы должны знать его достаточно хорошо, чтобы расписать по часам каждый его день.

Возможно, вы столкнетесь с человеком, который против совместной жизни по моральным соображениям, но под маской морали часто скрывает страх. Мужчина со старомодными взглядами может плохо подумать о женщине, которая хочет жить с ним вместе. Если вы предложите жить вместе, то можете потерять его. Так что, тогда

лучше расстаться. Прежде чем выйти за него замуж, проверьте еще раз, сможет ли он стать вам подходящим мужем.

Сексуальное поведение редко существенно меняется после заключения брака, как в смысле частоты, так и удовлетворения. Если не удалось достичь гармонии в сексуальной жизни с партнером до свадьбы, не ждите, что она станет счастливой после нее.

Сколько времени жить вместе

Может ли совместная жизнь повредить вашим планам выйти замуж? Может, если она начинается слишком рано или длится слишком долго.

Как правило, не живите с человеком, которого знаете меньше шести месяцев. Далее, если хотите вступить с ним в брак, поживите вместе по крайней мере месяц, но не больше года. Отношения достигают пика и становятся стабильными. Если это произойдет до брака, у вас обоих появится привычка к такому порядку вещей, и стимул к браку исчезнет.

Когда люди долгие годы живут вместе, а потом женятся, такой брак, часто оказывается недолговечным. Их отношения достигли своего пика и устоялись задолго до брака, а возможно, пошли на спад. Пара, конечно, может попытаться использовать брачную церемонию для сохранения своих отношений, но обычно это уже слишком поздно.

Совместная жизнь теряет многие свои преимущества, если пара избегает повседневных домашних забот и возможных конфликтов. Будьте собой, живите вместе, и побуждайте к этому своего партнера. Стройте быт вместе, но с умом.

Что вы знаете о сексе?



1. В каком возрасте мужчина достигает наивысшего уровня потенции?
 - а) в 17—21 год;
 - б) в 21—30 лет;
 - в) в 30—37 лет.
2. В каком возрасте у женщин наблюдается наиболее сильное сексуальное влечение?
 - а) в 17—21 год;
 - б) в 21—30 лет;
 - в) в 30—37 лет.
3. Проявляется ли в детстве сексуальное влечение?
 - а) нет;
 - б) только в подростковом возрасте;
 - в) да.
4. Что играет решающую роль в формировании наших взглядов в

области сексуальной жизни?

- а) взгляды наших родителей;
- б) взгляды наших друзей и подруг;
- в) собственный опыт.

5. Что определяет наши сексуальные потребности?

- а) физические и психологические черты и особенности;
- б) наследственная предрасположенность.

6. Каким является, по вашему мнению, идеальное отношение к проблемам секса?

- а) сексуальные переживания возможны и без любви;
- б) возможна любовь без сексуальных отношений;
- в) любовь и секс вместе рожают основу для полного проявления отношений.

7. Как должна поступать женщина, не ощущающая сексуальных потребностей?

- а) она должна изменить свое отношение к сексу;
- б) она должна исключить секс из своей жизни;
- в) она должна провоцировать сексуальные переживания.

8. Каким прогнозом на будущее является полный страсти медовый месяц?

- а) брак до конца жизни будет счастливым;
- б) брак во время медового месяца не дает никакой гарантии супружеского счастья;
- в) что бы там ни было, это хороший прогноз.

9. Что убедительнее всего показывает сексуальную гармонию?

- а) взаимная нежность и за порогом спальни;
- б) интенсивность наивысших сексуальных переживаний.

10. Как должна поступать женщина, если мужчина не выполняет ее сексуальных потребностей?

- а) проявлять по отношению к нему особенную нежность;
- б) не задумываться над этим;
- в) поговорить об этом с партнером.

11. Насколько безопасны так называемые «безопасные» дни?

- а) абсолютно безопасны;
- б) достаточно безопасны;
- в) небезопасны.

12. В какой степени можно доверять противозачаточным таблеткам?

- а) в 85%;
- б) в 99%;
- в) в 100%.

13. Правда, что зачатие возможно только тогда, когда мужчина

испытывает оргазм?

- а) да;
- б) нет.

14. Всегда ли женщина должны быть готова к половому акту?

- а) да;
- б) нет;
- в) всегда, когда муж этого хочет.

15. Может ли женщина забеременеть, если она никогда не испытала оргазма?

- а) да;
- б) нет.

16. Что может быть причиной сексуальной холодности женщины?

- а) незнание собственных сексуальных потребностей;
- б) наследственная предрасположенность;
- в) полное отсутствие опыта у партнера.

17. Что может вызвать отсутствие сексуального интереса у мужчины?

- а) физическая усталость;
- б) умственное перенапряжение.

18. Что является причиной импотенции мужчин?

- а) физические особенности;
- б) стрес;
- в) скрытый гомосексуализм.

19. Влияет ли физическая работа на сексуальное влечение?

- а) да, ослабляет его;
- б) да, увеличивает его;
- в) нет, не имеет никакого влияния.

20. С какой женщиной мужчина достигает наилучшего взаимного понимания в области секса?

- а) с женщиной значительно старше себя;
- б) с женщиной значительно моложе себя;
- в) с женщиной приблизительно того же возраста.

21. Что является фактором, определяющим счастье женщины в любовном переживании?

а) то, что она проявляет полное понимание потребностей своего партнера;

б) то, что она умеет радоваться физической близости без фальшивого стыда;

в) то, что она имеет большой опыт в области секса.

22. Что, по вашему мнению, должно быть результатом счастливого любовного переживания? (Допускается более одного ответа.)

- а) большее удовлетворение любовью;

б) меньше монотонности в любви;

в) новый стимул в любви.

23. Что требуется для полного проявления любовных отношений?

а) большой опыт партнерши;

б) большой опыт партнера;

в) приблизительно одинаковый опыт партнера и партнерши.

24. Какова наилучшая дорога к сексуальной гармонии?

а) знать себя самого и свои собственные желания;

б) понять партнера и учитывать его желания;

в) помочь партнеру в том, чтобы он понял самого себя.

25. Каким образом легче всего разрешить проблемы, связанные с любовной игрой? (Допускается более одного ответа.)

а) при чтении соответствующих книг;

б) при обсуждении этих проблем с друзьями;

в) путем обсуждения этих проблем с партнером (партнершей).

Итоги.

Запишите себе по 5 очков за следующие ответы:

1а, 2в, 3в, 4в, 5а, 6в, 7а, 8в, 9а, 10в, 11б, 12б, 13б, 14в, 15а, 16а, 17б, 18б, 19в, 20в, 21б, 22а, 22в, 23в, 24в, 25а, 25в.

Если вы получили **свыше 120** очков. Любовь для вас нечто большее, чем просто слово. Она очень важна для вас, и вы считаете, что она — один из факторов, определяющих счастье человека. Вам хочется, чтобы каждое любовное сближение было незабываемым переживанием, причем вы отдаете себе отчет в том, что в этом переживании важную роль играет не только тело. Ничто не делает вас таким несчастным, как монотонность и любовь без взаимности.

60—120 очков. Мы оцениваем ваши взгляды на любовь как средние. Это означает, что большинство людей в Украине чувствуют, как вы. Возможно, вы должны задать себе вопрос, почему в вашей жизни любовь не относится к кульминационным вершинам. Может, есть конкретные причины для этого.

Менее 60 очков. Кажется, в вашей духовной жизни любовь не играет особенно важной роли. Может, вы ее вообще еще не открыли? Однако, если у вас есть партнер или партнерша, это означает, что вы оба не обращаете внимания на прекрасную сторону жизни. Если любишь кого-то, с ним можно говорить обо всем. Может быть, это вам поможет. В любом случае вы ничего не потеряете.



Перед свадьбой

Считанные недели остались до того дня, когда вас официально объявят мужем и женой. И среди проблем, которые так горячо обсуждает будущая семья, едва ли не важнейшей (хотя и не по праву) оказалась проблема вашей свадьбы - первого в вашей совместной жизни торжества, как раз и посвященного рождению молодого супружества. У каждого народа, конечно, свои традиции, свои ритуалы. Но цель всегда одна, чтобы свадьба стала настоящим праздником. Об этом стоит позаботиться задолго до торжества. Прежде чем назвать избранника женихом, а себя — невестой, постарайтесь поближе познакомиться с его родителями: в этой семье вы наверняка увидите прообраз ваших будущих семейных отношений.

А со своими родителями переговорите сами: посоветуйтесь и успокойте, помогите привыкнуть к мысли, что выбор сделан единственно - верный. Помните, что родителям всегда тревожно за судьбу детей и что свою любовь к милому необходимо перенести на его близких — ведь это они воспитали человека, с которым вы будете счастливы. Не обижайтесь, ощутив холодок недоверия со стороны старших, он вызван только их беспокойством за молодых.

В роли жениха и невесты вам придется быть чуть строже: не демонстрировать свои чувства и не требовать доказательств любви со стороны другого. Не вы одни обживаете новые роли, ваши родители тоже должны привыкнуть, ваша тактичность поможет им.

Обговорите со старшими, где и как вы будете жить. И лишь после этого начинайте организацию будущей свадьбы, начав с вопроса о расходах, которых она потребует. Если родители согласны разделить расходы, то сразу обсудите, кто какими возможностями располагает. Именно так: *не должен, а может*. Ну, а потом все вместе решайте: кого пригласить?

Наверное, кто-нибудь из вас видел какую ни будь свадьбу-гиганта, где по одну сторону стола родственники жениха, по другую — невесты, а вдали от них примостились смущенные друзья молодоженов. Свадьбу, на которой приглашенные не знают друг - друга.

А ведь почти всегда на вопрос, кого приглашать на свадьбу, все отвечают правильно: конечно же, близких! Серьезные разногласия начинаются потом, когда молодые вместе с родителями начинают выяснять, кто же именно попадает в разряд этих самых близких. Здесь нелегко давать советы, однако обговорим два момента:

1). Прежде всего, приглашенные на свадьбу должны быть действительно близки главным действующим лицам: жениху и невесте. Поэтому родители, приглашающие на свадьбу родственников в «седьмом колене», никогда не выдавших молодоженов, правы только в том случае, если это действительно очень дорогие для них, люди, без которых праздник не праздник.

2). Но и молодые, приглашая друзей, должны помнить, что искренне рады торжеству именно друзья, а не просто знакомые, тем более что, например, в деревне знакомы друг с другом все, что же, всех и созывать?

Многие считают, что свадьба, на которой побывало меньше сотни гостей, и считаться таковой не может. Что ж, воля ваша. Но учтите два обстоятельства:

Первое: приглашенные должны поместиться за общим столом, в одной комнате.

Второе: по данным социальных психологов, группа, в которой более двадцати пяти человек, неизбежно распадается на разобщенные подгруппы. А свадьба весела и памятна только тогда, когда все едины в своем стремлении радовать и радоваться. Подумайте об этом, пока не наступили предпраздничные хлопоты.

Жених на свадьбе вовсе не обязательно должен быть в черном костюме, а невеста — в белом: костюм и платье, которые шьются или покупаются с особой тщательностью, могут в дальнейшем стать выходной, праздничной одеждой молодых. А обручальные кольца подбирать и покупать лучше самой невесте, хотя по традиции дарить их должен жених.

Теперь о том, где устраивать свадьбу. Если в ресторане или кафе — хлопот, конечно, у вас будет поменьше: не надо готовить, накрывать на стол, наконец, мыть посуду. Но ведь и дороже, и, может быть, это главное, домашней атмосферы здесь не будет.

Если же вы решили отмечать торжество дома, то по традиции (хотя и не обязательно) это делается в доме родителей невесты.

Свадьба дома может быть и застольем с танцами, и вечеринкой, где танцам отдается предпочтение, и даже с так называемым застольем «фуршетным» — с закусочным столом. Молодежную (не по возрасту, а по духу!) свадьбу можно вообще устроить где-нибудь на природе — пикник с танцами и песнями.

В подготовке традиционного застолья, прежде всего исходите из того, что стол не выставка и не филиал гастронома и что вкус в сервировке куда важнее, чем гастрономические излишества.

Позаботьтесь о том, чтобы гости сидели не слишком тесно, чтобы их не продувало, не ослепляло и не оглушало модной сейчас цветомузыкой, не закрывало друг от друга (например, цветами на

столе). Места рядом с женихом и невестой во главе стола бронируются для их свидетелей, родителей и особо почетных гостей. Остальных рассаживайте так, чтобы соседи по столу были симпатичны друг - другу.

Меню свадебного застолья — это уже ваше дело, но об одном скажем обязательно: водка ни в коем случае не должна «царить» на вашем столе — она имеет неприятную особенность превращать праздник в рядовую пьянку.



Разговор недавно поженившихся молодоженов.

Жена: - Почему ты не носишь обручальное кольцо?

Муж: - В такую жару?

Стоит поговорить и о том, какими будут (и какими должны быть) подарки. Молодых на свадьбе принято одаривать. Естественное желание доставить радость дорогим и близким людям в столь важный для них час. И странно, что кто-то рассматривает эту традицию как еще одно средство продемонстрировать свою состоятельность. Подобных дарителей более всего устраивает конверт с деньгами. Так легче: не надо выяснять вкусы молодых, напрягать фантазию, беспокоиться. О том, что деньги безлики, а потому и смысл подарка и память о нем исчезнут сразу же, как только купюры будут сложены в бумажник, такие люди не думают. Впрочем, свадьбы, которые стали рассматриваться как экономическое мероприятие (доход минус расход), не так уж и редки. И как-то не по себе становится, когда совместная жизнь молодых начинается с того, что они после свадьбы подсчитывают, кто сколько принес с соответствующими комментариями.

Тем, кто собирается на свадьбу, хотелось бы напомнить: посоветуйтесь с другими участниками торжества, что подарить молодоженам. Нет, мы вовсе не предлагаем составить некий инвентарный список и более или менее поровну разделить его между приглашенными — это было бы чересчур категорично, да и не годится превращать прекрасный обычай в способ приобретения молодыми необходимого «хоз.инвентаря». Но и пускать это дело на самотек тоже не стоит.

Как дарить подарки? Цветы — предварительно освободив от обертки (конечно, если это не розы). Все остальное, в упакованном виде (но не в газете). Наклейку с ценой лучше снять, а копию товарного чека, на всякий случай приберечь у себя дома. Возможно, через время, подаренный холодильник, или стиральная машина, окажется бракованной.

Жених и невеста тоже могут сделать друг - другу подарки.

Еще, утром, в день свадьбы, воспитанный жених обязательно должен сделать подарок своей будущей теще. Ведь это благодаря ей, жених имеет такую прекрасную невесту.

И наконец, о том, каким будет застолье. Хотя абсолютно трезвые свадьбы и встречаются, они пока еще, к сожалению, редкость. Как мы уже говорили, не обязательно заставлять праздничный стол бутылками с водкой. Позаботьтесь о шампанском (для особо важных тостов) и сладких десертных, сухих винах.

Для второй части вечера приготовьте «малоградусные» (слабо-алкогольные) смеси — типа так называемых «болей», простейший из которых делается за считанные секунды: в один сосуд сливаются бутылка сухого вина и две — сладкой газировки. Жениху и невесте пить ни к чему — в такой день голова от счастья кругом!

Вторая часть вечера начинается танцем. Первый — медленный вальс — по традиции танцуют молодые. Потом жених танцует с тещей, со своей матерью, и с близкими родственниками. Невеста — со свекром и своим отцом. А дальше танцуйте и веселитесь уже без всякой регламентации! Не задолго до конца праздничного застолья с невесты должны снять фату и торжественно отправить ее вместе с женихом в спальню, или специально выделенную для них - комнату. На следующий день жениху и невесте рекомендуется побыть только вдвоем.



После первой брачной ночи, муж говорит молодой жене:

- Ну и идиотка, же ты!

- Конечно, ты прав дорогой. Если бы я была за генералом замужем, то была бы генеральшей.

Семья без любви что дом без огня: жить-то можно, но уж больно холодно и неуютно. Любовь, это праздник, который всегда с тобой, и чтобы через несколько лет совместной жизни вы не вспоминали с тоской об этом ушедшем в прошлое празднике, с первых месяцев семейной жизни необходимо культивировать и оберегать свое чувство, как прекрасное, но очень хрупкое растение.

Настоящая стабильность семьи, обеспечивается только запасом взаимной преданности, и преобладанием у каждого из партнеров желания любить над желанием быть любимым. Такая вот подлинно нравственная любовь к избраннику (избраннице) является важнейшей предпосылкой готовности иметь семью и будущих детей.

Желание быть любимым, взятое в отрыве от желания любить, есть стремление приобрести в другом человеке преданного поклонника, готового на самоотречение из-за своей любви. Не сродни ли

такое желание - стремлению приобрести себе раба, т. е. «человека – вещь», которым можно пользоваться как угодно? Абсурдность такого желания очевидна. Живой человек, как бы искренне он ни любил вас, не может быть вещью, с которой вам будет позволено делать все, что заблагорассудится!

Отсюда можно вывести достаточно простую *формулу любви*:

- ▶ - если мне хорошо от того, что хорошо тебе,
- ▶ - и если я хочу, чтобы тебе было лучше,
- ▶ - и делаю это — значит я тебя люблю.

Если другой человек в отношениях ко мне руководствуется этой формулой, то он меня любит. Вы обратили внимание на выраженный в этом определении момент действия? Он не случаен, ибо в основе любви лежит действенная направленность на ее объект, в котором действия и чувства теснейшим образом взаимосвязаны.

Любовь, не проявляющаяся в поведении, живущая внутри нас как некоторая вещь в себе, никого не может осчастливить и тем более вызвать ответное чувство или поддержать уже имеющееся положительные эмоции. Происходит по этапности:

1). Далее наступает некоторое охлаждение: образ другого все реже будоражит воображение и не всегда вызывает положительные эмоции, хотя реальное присутствие избранника обычно поднимает настроение.

2). Затем происходит дальнейшее охлаждение отношений. Настроение не поднимается с приходом другого образа, необходимо с его стороны какое-то внимание к вам.

3). Наступает привыкание, сущность о которой мы не один раз указывали в этой книге. Постоянное общение порождает видимость однообразия. И не так-то просто уничтожить эту видимость одними лишь подарками и ласками — к ним ведь тоже привыкают.

Правильнее всего в этой ситуации было бы резко снизить интенсивность общения. По максимуму — куда-то уехать, чтобы ваш образ заиграл новыми красками, чтобы чересчур привыкший другой - осознал, что его полубезразличие — лишь видимость, что вы уже вросли в его душу. Чтобы, уехав, вы получили телеграмму: «Люблю, приезжай!»

Увы, совет этот в чем-то чисто риторический. Далеко не все из нас по чисто объективным причинам могут позволить себе освежить отношения живительной разлукой. И тогда единственное, что можно посоветовать:

Первое, не повышайте (хотя так хочется!), а снижайте интенсивность вашего семейного общения. Но и ни в коем случае не отстраняйтесь полностью!

Второе, попытайтесь что-нибудь изменить в своих отношениях — их стиль, характер (разумеется, в лучшую сторону!). Попробуйте чуть-чуть измениться сами, — впрочем, не столько измениться, сколько открыться какими-то новыми гранями своей личности. На худой конец — измените что-нибудь в своем внешнем облике. Или раскройте двери вашего дома для друзей, но осторожно в этот момент впускайте других людей вашего пола, они ведь в отличие от вас, блещут новизной, и даже лучшая подруга может увести вашего мужа. Будьте ненавязчивы, терпимы, снисходительны и разумно требовательны к своему избраннику. И если вы сделаете это — ваши отношения вновь улучшатся вплоть до максимума.

Если же нет — то, скорее всего, наступит следующая стадия, когда присутствие другого вызывает неосознанное раздражение, а сам он начинает рассматриваться уже через призму не достоинств, а недостатков. Возникает и формируется отрицательная установка; все более частыми становятся придирки и критические замечания, любой поступок рассматривается как проступок, а в нынешнем и прошлом поведении ищется (и находится) злой умысел. В конце - концов отрицательная установка полностью овладевает человеком. Образ другого избранника не покидает ваши мысли.

Разрыв между чувством и действием неизбежно приведет к дисгармонии в семейных отношениях. Если любовь живет только в вашем сознании и никак не проявляется, она не будет восприниматься и может даже причинять страдания любимому человеку.

Итак, умение любить заключается в способности дарить радость и это можно объяснить. К любви вполне применим так называемый «общепсихологический закон подкрепления», согласно которому положительно не подкрепленное в эмоциональном плане действие вытесняется из поведения. А это значит, что сохранение любви немыслимо без действий, в которых бы она проявлялась (разумеется, так, чтобы это было понятно и другому). Однако действия эти должны вовремя замечаться тем, на кого они направлены, и соответственно положительно оцениваться.

Для сохранения любви очень важна и ваша собственная жизненная концепция — та, которую вы реализуете в семье. Мы не сомневаемся, что она у вас есть, и, если отбросить частности и мелочи, ее можно отнести к одной из двух моделей:

- - пессимистической;
- - оптимистической.

По первой из них — любовь делает человека тревожным и зависимым, мешает его развитию и даже может привести к патологии. Причина — зависимость влюбленного от объекта любви и соответственно связанные с этим неприятные переживания, (один

страх потери чего стоит!).

По второй модели — любовь, наоборот, снимает напряжение и тревожность, создает психологический комфорт, делает человека счастливым, совершенствует его.

Если человек уверен в положительном к нему отношении, (или когда у него достаточно высокая самооценка), он принимает оптимистическую модель любви.

Отсюда следует простая мысль: для того чтобы члены вашей семьи чувствовали себя в любви счастливыми оптимистами, и это чувство не сменилось тревожностью и напряженностью, необходимо постоянно давать им возможность удостовериться в надежности вашей любви. Помните, одно лишь непрерывное повторение фразы «Не сделаешь — я тебя разлюблю» способно ощутимо потрепать даже самые крепкие чувства.

Вполне возможно, что любовь у этих людей не ушла, а просто произошло свертывание психических явлений. Сейчас мы с вами поясним, что это такое.

1). Дело в том, что любовь вовсе не должна обязательно с годами исчезать, конечно, если вы не разменяли ее в мелких ссорах, «дрязгах и неурядицах». Чаще всего с течением времени просто утрачивается новизна впечатлений, наступает привыкание ко всем чувствам. Зачастую мы попросту перестаем их замечать. Ведь как обычно бывает? Более всего мы склонны обращать внимание на любовь на стадии предбрачного ухаживания, когда чувство к другому человеку - очень яркое.

2). После свадьбы еще какое-то время мы любимся нашей любовью, потом с большим или меньшим любопытством следим за ее проявлениями.

3). Через несколько месяцев, мы уже только вяло фиксируем наличие каких-то чувств, и в конце - концов привыкаем настолько, что перестаем замечать вашу любовь, и она покидает нас.

Но так бывает не всегда и не у всех. Чаще всего наша любовь уходит в глубь нашего сознания, на его периферию и там либо тихо угасает (редко), либо (чаще всего) столь же тихо ждет своего часа. И когда он наступает, она возрождается, как Феникс из пепла.



Разговор жены с мужем:

- Дорогой, я приготовила к твоему дню рождения роскошный подарок.
- Так сегодня мой день рождения, покажи мне быстрее.
- Подожди немного. Я сейчас его надену.

«Дерево любви» имеет корни, ствол и ветки. Даже когда ветки под действием невзгод – осыпаются, ствол с корнями крепко держится за землю и ждет своего часа – возродить новые ветки любви. Обратили ли вы внимание на то, что в одни дни, мы готовы своего странника носить на руках, а в другие – просто не переносим его присутствие.

Дело в том, что даже в самых счастливых семьях отношения супругов периодически (мы подчеркнем: периодически!) могут проходить несколько стадий:

1). Для начальной из этих стадий характерна глубокая, страстная влюбленность, когда спутник жизни безраздельно занимает если не всё, то, по крайней мере, достаточно большую часть вашего внимания, а его образ, само воспоминание о нем вызывает восторг и положительные эмоции.

2). Со временем – стадия непознанного раздражения, ведь они все время находятся вместе, и мы не должны забывать о совместимости характеров. Молодые смотрят друг на друга через «призму недостатков».

3). Следующая стадия – формирует в сознании отрицательные установки по отношению друг к другу. Где любой поступок рассматривается – как проступок против другого. Все чаще возникают неприятия своего собеседника.

4). Стадия сплошного неприятия. Забыты все достоинства. Тянет и уйти, и через время наоборот — вернуться, чтобы высказать все, что накопилось на душе, да еще побольнее уколоть своего любимого. Словом, вся сущность этой стадии для супругов, например, обычно выражается фразами: «Где были мои глаза, когда я выходила за тебя замуж?» В этом случае необходима разлука, нет, не разъезд и тем более не развод, просто интенсивный отдых друг от друга, после которого отношения в большинстве случаев опять восстанавливаются, проходя в обратном порядке все те же стадии.

5). Стадия обратных действий. Нужен простой толчок, или незначительные действия, чтобы молодая пара снова оказалась в объятиях друг – друга. Как мы раньше говорили вам: «От любви до ненависти – один шаг, а от ненависти до любви – всего пол шага».

Мы должны вам напомнить о сдержанности, чтобы не совершить непоправимое, не рубите ствол вашего семейного дерева. Ведь даже если вы и не разорвете отношения, ваше поведение может оставить неприятный осадок. Ведь иногда члены семьи умудряются вылить друг на друга такой ушат «словесных помоев», что, продолжая эту аналогию, запах от них может надолго отравить семейные отношения. В народе говорят: «Вылей на человека ведро помоев, порой всей жизни не хватает, чтобы отмыться».

Хотелось бы обратить ваше внимание на своеобразную брачную закономерность. Нами было замечено, что через несколько дней, после ссоры вы считаете «противную сторону» - вашу вторую половину, основной виновницей конфликта. В то время как она-то как раз уверена - в обратном. Что можно здесь посоветовать?

Наверное, прежде всего, стоит запомнить, что, возможно, именно тогда, когда вы считаете другого супруга обладателем всех человеческих пороков, когда из него, как назло, так и лезут всяческие недостатки, виноватым может быть не он, а ваша собственная отрицательная установка. Возникающая как следствие ритмичности отношений и заставившая вас воспринимать его с позиции недруга, истолковывая даже самое безобидное поведение как злонамеренное и безобразное.

Достаточно полезным может оказаться и расчет смены циклов, которые, по мнению других авторов, довольно устойчивы. Известно, что наилучшее сочетание частот смены эмоциональных состояний партнеров следующее: частота одного в два раза выше или ниже частоты другого. Тогда провалы отношений одного из членов семьи перекрывались бы пиками отношений другого и на бесконечные обвинения одного, - второй старался бы отвечать бесконечным снисхождением. Увы, у нас пока не подбирают семьи по данному признаку. Но в любом случае полученные нами в результате наблюдений и нехитрых расчетов данные помогут вам значительно бережнее относиться как к своим, так и другим чувствам.

Однако главное — быть оптимистами. Если надо, отдохните друг от друга и начните все сначала. Но учтите, как семью вас сегодня должна соединять не только любовь, но и завтрашние дети. Определите свои главные цели в жизни, общие интересы, чтобы усталость друг от друга не привела к трагическому исходу. Когда лишь только после распада семьи вы наконец-то поняли, что были счастливы друг с другом и вполне могли бы быть таковыми и дальше, но ваша молодость и глупость натворила больших бед.

Постарайтесь быть бесконфликтными. Не стремитесь сказать другому грубость только потому, что вам кажется, что в противном случае будете унижены. Во всех случаях прежде, чем сказать что-то обидное, сначала просчитайте до десяти. И промолчите. Не поможет — считайте до ста. Если и это не поможет — можете считать до тысячи. Да! Черт возьмите, считайте хоть до миллиона, но сохраните семью! Мы искренне желаем вам, чтобы ваша семья оказалась образцом мира и согласия. Вам необходимы знания брачной психологии, особенности межличностных отношений, чувство духовной атмосферы и совместимости личностей. Вы каждый в отдельности — личность, а вместе образцовая семья.



Подавляете ли вы партнера?

Выявите свое отношение к нижеследующим утверждениям знаками «+» или «—»:

- 1). Иногда я чувствую злость по отношению к своему сексуальному партнеру.
- 2). Поиск новых чувственных наслаждений — наиболее важное в сексе.
- 3). Во время любви я могу стонать, кричать пр.
- 4). Иногда во время близости мне хочется оцарапать, а то и ударить партнера.
- 5). Иногда я испытываю желание унижить сексуального партнера.
- 6). Обычно я испытываю агрессивность по отношению к сексуальному партнеру.

Сравните наши и свои ответы: **1+ 3+ 5+ 2- 4+ 6+**

Комментарий сексолога:

- - Низкие показатели (**0 или 1**) характеризуют нормальные отношения с сексуальным партнером, отсутствие агрессивности и стремления подавления партнера.
- - Высокие показатели совпадений ваших ответов со знаками таблицы (**более 3**) свидетельствуют о наличии установки на подавление и подчинение партнера.
- - Самые высокие показатели (**5—6**) говорят о склонности к нанесению оскорблений партнеру по сексу, желанию унижить его.



В чем сила женщины?

Мужчина ждет от своей жены определенного отношения к важным для него вещам. И порой недопонимание, является предпосылкой будущих конфликтов. Женщина должна серьезно отнестись к тому, что важно и чего хочет ваш муж, если вы серьезно относитесь к вашему браку. Невеста, взволнованная и отрешенная от всего, кроме неповторимости часа – свадьбы, понимает ли она, как требовательна будет к ней та новая жизнь, о которой возвещает торжественный свадебный марш?

До сих пор вы все получали от жизни - как счастливый щедрый дар. Настала пора самой одаривать, теплом добра и женственности, щедростью души, вечным светом материнства. Готовы ли вы к этому? Спросите себя, и ответьте себе. И пусть не тенью тревоги и сомнения ляжет на вашу сегодняшнюю радость этот вопрос, а сознанием высокого и прекрасного предназначения женщины. Как трудно быть

женщиной! Как прекрасно быть женщиной! Вы уже стали взрослой женщиной, и поэтому мы просим вашего разрешения перейти на - ты.

Замужество, брак, семья, радость сегодняшнего дня и ответственность за завтрашний день. Впрочем, это откроется тебе потом, позже, в заботах и радостях новой, взрослой, самостоятельной жизни. А сегодня поверь на слово, что это действительно так. И давай вместе подумаем о самом важном — примерим к тебе - твои новые роли.

Ты — хозяйка. «Семейная жизнь убивает любовь», глубокомысленно и грустно замечает семнадцатилетняя девушка Екатерина П., не изведав еще ни семейной жизни, ни любви, но уже подхватив расхожее мнение о том и другом от других. Мы спрашиваем. Убивает?! Чем и почему убивает?!

И мы должны признать, что на эти вопросы у девушки Кати П. уже готов ответ, заранее «разочарованной» в любви, ответ стереотипный стертый, как старый украинский пятак: «Неужели вы не понимаете — проза быта и любовь несовместимы» кричит она.

Итак, во всем виновата пресловутая «проза быта». Но почему — проза? Заботиться о своем любимом — проза? Создавать уют в доме, о котором вы вдвоем мечтали еще тогда, до свадьбы,— проза? Смотреть, как засыпает малыш, родное существо,— проза? А что же в таком случае поэзия? Поцелуи в подъезде, вздохи под луной, или секс на грязной траве в посадке?

Вздыхать под влюбленным взглядом, лежа на сеновале и никаких обязанностей, никаких забот — так, что ли?

Есть, конечно, люди, которым и этого достаточно. Только разговор ведь у нас не об ухаживании, не о мимолетных увлечениях, а о той единственной в жизни любви, когда жизнь немыслима друг без друга. Правда, если поверить житейской «мудрости» Екатерины П., именно решение двух любящих людей соединить свои судьбы и есть верный шаг к гибели их любви,— так получается?..

Впрочем, давай переведем дух от множества вопросительных знаков и вместе поищем ответ.

Вряд ли среди нынешних невест, несмотря на очень юный возраст многих из них, найдутся такие, которые не понимали бы, что семейная жизнь — это не просто продолжение того, что уже было (любовь, знаки внимания и так далее), в новых условиях, под общей крышей. Это совсем новая жизнь, где к радостям прибавляются заботы. И вот от того-то, как относиться к этим новым заботам, зависит в огромной степени судьба молодой семьи.

Если смотреть на них только как на теневую сторону совместной жизни, как на обременительную, но, увы, неизбежную плату за право называться женой, тогда они действительно станут проблемой.

А если взглянуть иначе?

Ведь жизнь вдвоем дает в тысячу раз больше возможностей доказать свою любовь — не только нежными словами и ласками, но и ежечасной заботой о любимом человеке. Важно только воспринимать эти заботы не как должное, не как будничную обязанность, налагаемую уже самими брачными узами, а как счастливую возможность быть полезной любимому человеку, украшать его жизнь, помогать ему во всех его делах. И точно так же принимать ответное внимание и помощь — как дар, как знак любви.

В доме чисто и уютно? «Спасибо тебе, любимая!» — «Ты ждал меня с работы, позаботился об ужине? Спасибо тебе, родной!» Так живут счастливые семьи. Там часто звучит простое слово «спасибо». Там вопрос о том, кому идти за хлебом, не перерастает в тягостную ссору!

Не будет радости в доме, где молодая жена, опасаясь, что ее «засосет быт», с первого дня общей жизни бдительно охраняет свое «я» от посягательств, которые мерещатся ей на каждом шагу. И где в результате муж, еще так недавно, до свадьбы, нежный и заботливый, не ленившийся оббежать полгорода в поисках ее любимых цветов, ныне живет с постоянным чувством вины, — в чем? В том, что до сих пор каждого из них кормили мамы и папы, а теперь об обеде надо заботиться самим? В том, что бабушка заболела и квартиру надо убрать самому? В том, что мужу нужна чистая рубашка?.. Но разве это такая уж неожиданность для тебя? Неужели Екатерина П. мечтала, что выйдя замуж, ее муж постоянно будет целовать ее в попу?

Вместо того чтобы легко и споро, стараясь порадовать и удивить друг-друга, вместе справляться со всеми необходимыми домашними делами, двое изводят друг-друга упреками в лени, неумелости, эгоизме, ведут мелочную и изнурительную войну самолюбий, войну, в которой жертвой часто бывает их любовь.

Как ни странно, инициатива подобных ссор очень часто принадлежит именно юной жене. Муж порой и не думает отказываться от участия в домашних хлопотах, он влюблен и потому уже заботлив, он готов убирать и бегать по магазинам. А упреки не прекращаются все равно: супруга, растерявшаяся без маминой опеки, наслышанная о бедных женах, похоронивших свою молодость и таланты под прозой быта, с энергией, которой хватило бы на много полезных дел, встает на защиту своих преимуществ, своего равенства с мужем. Все и во всем она старается показать свое **Я**. Равенством здесь и не пахнет.

Стоп... Прозвучало слово, которое просто так, между делом, не произносят. Равенство — дорогое нам слово. Потому, что дорогой ценой заплачено за то, чтобы в нашем обществе женщина ничем не была обделена, ни в чем не была ущемлена. Сегодня женщины равноправны с мужчинами во всем. В образовании, в труде, в

общественном положении. Больше 80 процентов работников медицины — женщины. Больше 70 процентов учителей — женщины. Недаром выражение «слабый пол» звучит сегодня не то архаично, не то иронично. Слабыми женщин никак не назовешь, они ведь сильнее мужчин и многие знают это!

Но сила женщины отлична от силы мужской. То изначальное, чем богата женщина, — способность давать продолжение жизни — ставит ее в особое положение, налагающее на нее и особые обязанности. Эмансипация женщины — великое достижение нашего общества. Но от собственной природы невозможно же эмансипироваться! Нельзя уйти от своей женственности!

Мир делится на две половины, на два противоположных пола, и абсолютной одинаковости в жизни мужчин и женщин нет и быть не может. И извечное стремление женщины создать семью, где увидят свет и вырастут ее дети, создать дом, где всем будет хорошо, — это естественное и прекрасное стремление в наши дни не устарело нисколько. Устарело ограничение жизни женщины кругом домашних хлопот, устарело ее униженное, зависимое положение, но совсем не роль матери, хозяйки дома! И только поверхностный ум понимает равенство, эмансипацию как свободу от всего, что делает женщину женщиной. А заодно и от заботы о рубашке для мужа и о горячем ужине, от тех забот о любимом человеке, что по мнению Екатерины П.: «Семейная жизнь убивает любовь».

А потому, мы нисколько не боимся быть обвиненной в «домостроевских» настроениях, утверждаем; именно женщина в большей мере несет ответственность за уют в доме. Именно от нее во многом зависит, справедливо ли распределены в семье разнообразные домашние дела и как к ним относится каждый — просто, с душой, с улыбкой, или же как к досадной помехе. Именно она подает пример заботы о ближнем и, призвав на помощь всю свою женскую мудрость — превращает «быт» из угрозы семейному счастью в средство его укрепления.

Ты — жена. А знаешь ли ты, чем гордятся мужья? Что больше всего ценят в своих женах? Красоту? Ум? Самостоятельность? Конечно. Жизнерадостность? Стойкость? Умение хозяйничать? Безусловно. Но по-настоящему счастливыми делает их еще одно качество избранницы — женственность, этот удивительный сплав доброты и нежности, силы и слабости, доверчивости и преданности, достоинства и безграничной готовности понять другого человека.

Часто говорят: «Нет плохих мужей, есть неумные жены». Сказано, пожалуй, жестко. Но при всей спорности этого утверждения в нем содержится одна ценная мысль: именно женщина, которую сама природа наделила тонкостью, великодушием, способностью к сопе-

реживанию,— душа семьи, ее нравственный центр, хранительница домашнего очага.

Не бойся старомодности этих слов. Можно оставаться стопроцентно современной, модной, передовой и при этом быть чутким нервом семьи, неиссякаемым источником тепла, участия, нежности. Можно по-разному распределить домашние нагрузки, и все же от тебя в первую очередь будет зависеть, счастлив ли каждый в семье, станет ли дом родным для всех. Ты можешь гордиться своим мужем — сильным, уверенным в себе человеком, опорой твоей и защитой. Но помни: так же, как его надежность, ему нужна твоя нежность. Твоя радость — его радость, твоя боль — его боль, и ты одна в целом мире сумеешь его понять, пожалеть, спасти, оправдать, когда другие не найдут для него доброго слова,— даже очень сильный человек хочет прочесть эти слова преданности в глазах жены.

Мы авторы книги, изучающие мир семьи, уловили интереснейшую закономерность: истинная женственность молодой жены развивает у супруга качества, связанные в нашем представлении с подлинной мужественностью. А врачи-педиатры заметили: у нежных, женственных мам - дети здоровые, умные и жизнерадостные.

Стоит задуматься над всем этим, не правда ли?.. И сделать выводы, пусть для начала самые простые. Например, о том, что резкие, гневные слова надо расходовать очень экономно. Или, что плохое настроение мужа вы можете исправить одним словом, одной улыбкой. Не спешите развеивать атмосферу нежности, бережности, внимания, которая делала вас обоих, (сначала невесту и жениха, а потом мужа и жену), такими счастливыми. Есть семьи, где сохраняют это счастье на всю жизнь.

Разговоры о том, что нынче, мол, нежность не в моде, что теперешняя женщина берет другим — смелостью и напористостью, нелепы. Смелости у женщины никто не отнимет, это правда. Но попробуй представить себе мир, где ласковая рука матери не ложится на голову ребенка. Холодно и не уютно было бы в таком мире.

А потому не бойся показаться несовременной. Не стесняйся быть ласковой, понимающей и великодушной. И знай: эгоистическое требование: «люби меня такую, какая есть» — еще никого не сделало счастливым. Ведь счастье настоящей любви не в том, чтобы получать знаки внимания. Оно — в сознании, что ты необходима любимому человеку. И тогда ты можешь не бояться ничего — ни превратностей жизни, ни морщин на лице. Все равно ты будешь для него единственной и самой красивой. Завтра вы совсем старенькие будете сидеть на лавочке и вспоминать молодость, а сегодня, Господи, как идет тебе белое платье невесты!



Женщина обращается к врачу:

- Доктор, скажите, к какой породе зверей я отношусь?

Доктор: - Гражданка, вы же человек!

- Ну какой же я человек. Смотрите:

*► - утром встаю взъерошенная, как овца;
 ► - на работу бегу голодная, как шакал;
 ► - прицеплюсь на трамвай, как обезьяна, и еду на нем, как заяц, толкаясь, как медведь;
 ► - пока доеду до работы, переругаюсь со всеми как собака;*

- - вылезу из трамвая ошипанная, как курица;*
- - работаю каждый день, как вол, как ищейка, бегаю по магазинам;*
- - навьючусь продуктами, как верблюд;*
- - тащусь домой, как загнанный ишак. Дома, готовя обед, на детей рычу, как тигр, а на соседей шиплю, как змея.*
- - Муж приходит с работы, спрашивает: «Кисанька, обед готов?»*
- - Накормлю всех, вымою посуду, уложу детей спать, сама ложусь.*
- - Муж, ложась, говорит: «Подвинься, корова, а то разлеглась, как свинья». Какой же я человек, доктор?*

Методика управления своей судьбой

Когда борьба начинается внутри самого человека, значит, он чего-то стоит. Любящего все и вся человека сложно задеть — он смотрит на обидчика глазами Бога, понимая, что все обиды возвращаются бумерангом — и придет время собрать урожай посеянного. Оскорбительные слова любящего человека просто не трогают, они отскакивают от него, как мяч от стенки. Кроме всего, все поля такого человека становятся неуязвимыми для низких энергий. Мы предлагаем вам технику управления своей судьбой и условия для достижения жизненных успехов:

- 1.** Следует заменить привычные негативные реакции - позитивной трансляцией.
- 2.** Безусловная любовь — это восхищение без права обладания и поклонения.
- 3.** Постановка условий и сравнение порождают отношение зависимости.
- 4.** Идеализация и переоценка всегда заканчиваются развенчиванием мифов.
- 5.** Чтобы добиться взаимной любви, нужно отказаться от права обладания.
- 6.** За презрение и тщеславие обязательно придется расплачиваться.

7. Освободите себя от необходимости подтверждать свое превосходство.

8. Стремление скрыть недостатки дает обратный эффект.

9. Любая неполноценность компенсируется присущими вам достоинствами.

10. Желания, свободные от потенциалов значимости и зависимости, исполняются.

11. Откажитесь от чувства вины и обязанности оправдываться.

12. Чтобы избавиться от чувства вины, достаточно позволить себе быть собой.

13. Вас никто не имеет права судить. Вы вправе быть собой.

14. Встречайте деньги с любовью и вниманием, а расставайтесь с легкостью.

15. Заботьтесь не беспокоясь.

Учитесь вместе со своим партнером, искусству дарить друг-другу радость, при этом отдать можно то, что имеете сами в избытке. Делая это, мы учимся приобретать – еще больше. Мир любви возвращает с лихвой то, что мы дарим своему любимому.

Предлагаем вам небольшие упражнения, которые учат дарению. Например, при покупках в магазине, на базаре, в маркете, рассчитываясь, улыбнитесь продавцу, посмотрите в его глаза. Внутри себя создайте яркий образ любви и счастья, изобилия. Подарите продавцу этот образ.

Здороваясь с другим человеком, обратите внимание на то, что происходит в данный момент у вас в душе. Ведь то настроение, в котором вы пребываете в минуту приветствия, вы передаете окружающим.

Подойдите на улице, или в любом помещении к незнакомому человеку, в виде эксперимента, возьмите и подарите ему какую-либо сумму денег. Не следует выбирать нищего, который ожидает, что ему подадут. Возьмите нормального человека. Сделайте это несколько раз. Необходимо, чтобы у вас люди, трижды взяли деньги. Во время выполнения упражнения наблюдайте за своими чувствами и эмоциями. Вы будете смущены? Как люди отреагируют на ваши действия?

Может, будут задавать вопросы, или с удовольствием примут предложенную сумму? А может быть, некоторые отшатнутся от вас, не ожидая ничего хорошего? Любить себя, совершать поступки, за которые можно уважать себя, простить себя и других, право каждого.

Это упражнение советуем выполнять периодически до тех пор, пока не станете делать это легко. Деньги сами начнут вас «любить». Однако не переусердствуйте, иначе разбалуете окружающих.

Третья часть
Мы – дружная семья



Опросивши более 1 тыс. Кировоградских супружеских пар, мы согласились с мнением других авторов, семейное счастье настает через 2 года 11 месяцев и 8 дней после свадьбы. Авторы.





Философия брака.

Ура! Свершилось, молодые поженились, то, что так долго планировалось, наконец, приобрело реальную форму. Один из важнейших мотивов на кануне свадьбы, общность интересов, духовная совместимость. И когда вы спросите у молодоженов, как они собираются проводить свободное время, ответ, казалось бы, может быть только один: «Конечно, вместе». Ну а что на

самом деле? Каждый из супругов должен знать все о намерениях другого, в том числе и о планах на ближайший выходной так считают четыре невесты из пяти. Женихов, которые солидарны с ними - в четыре раза меньше. Значит, во многих семьях муж и жена по-разному ответят на вопрос: вместе или врозь проводить свободное время?

Действительно, как быть, если муж хочет пойти к лучшему другу, а жена с большим трудом его переносит? Зато супруга обожает свою однокурсницу, но ее терпеть не может муж. Он души не чает в футболе, чем выводит ее из себя. Для нее самое большое удовольствие — танцы, а ему «медведь наступил на ногу». Что же советовать? Жене увлечься футболом, а мужу поступить в школу танцев?

До свадьбы каждый по собственному усмотрению проводил свободное время. А теперь досуг молодой семьи должен удовлетворять обоих. И сделать это непросто. При всей схожести взглядов, привязанности к литературе, живописи, кино не могут быть абсолютно одинаковы. Да это было бы и неинтересно.

Наверно, решение в разумном компромиссе, взаимной уступчивости. Ведь молодые во многом одинаково смотрят на мир (по крайней мере так, вероятно, должно быть), у них немало общих интересов.

Вступая в брак, люди, как правило, руководствуются большими, возвышенными чувствами и потребностями: любовью, желанием принести счастье другому человеку. Элементарные же нормы поведения в этот торжественный период жизни почему-то часто считаются несущественными. Чуткость, приличие, такт, корректность, любезность — все то, что можно назвать вежливостью, уважительным отношением к человеку, культурным поведением.

Мы уважаем любого человека за то, что он — человек, мы признаем за ним человеческое достоинство, право на совместную с нами общественную или личную жизнь, считаем его равным себе, считаем нужным быть с ним вежливым, культурным. Это уважение называется

ся социальным.

Для брака и семьи, как это ни выглядит странным, главным и определяющим является как раз социальный вид уважения. Некоторые супруги ценят только личное уважение, опирающееся на любовь и симпатию. Но в семье бывают не только радости и наслаждения, случаются и неприятности, ссоры, конфликты. Легко уважать человека, если он тебе приятен, приносит радости и удовольствия, но очень трудно, когда не совпадают взгляды на те или иные жизненные вопросы, когда расходятся мнения относительно поведения друг - друга. Каждый супруг сотворил в своем сознании другого по своему образу и подобию и, естественно, стремится подогнать его под свой идеал. Эти попытки мерить друг - друга, образно выражаясь, на свой аршин в большинстве случаев обречены на неудачу, поэтому неизбежны разочарования, а от них недалеко до конфликтов и ссор. И чем сильнее люди любят друг-друга, тем болезненнее воспринимают несоответствие созданного ими идеального образа с реальным человеком. В этом случае помощь оказывает социальное уважение, уважение к любимому как к личности, как к постороннему.

Социальное уважение позволяет считаться с индивидуальностью другого человека, с его вкусами и интересами, мириться с увлечениями другого, если, разумеется, эти увлечения не разрушают семью. Оно заставляет человека ограничивать свои интересы, не навязывать другому, своих взглядов и вкусов. Наконец, оно помогает безболезненно разрешать большинство конфликтов и противоречий, не доводить их до ссор и взаимных оскорблений, объективно согласовывать те или иные спорные вопросы.

Можно отравить жизнь ближнего своей любовью, если, любя, не уважать его. Любовь без социального уважения давит, гнетет, душит. Да и сама постепенно исчезает, потому что каждый из супругов думает только о себе, о своей любви, не считаясь с индивидуальностью другого, с особенностями его характера и склонностей.



Молодая украинская жена в приемной Кировоградской милиции:

— Чем можно объяснить, что вы так поздно заявили о краже? Ведь сами утверждаете, что воры в квартире все перевернули вверх дном!

— Да, но я сначала думала, что это мой муж искал чистую рубашку. А когда увидела свои разбросанные вещи, к которым мой муж никогда не прикасался поняла, что в дом проникли грабители.

Невоспитанность губит любовь, пустяки превращает в важные проблемы, жизнь — в цепь разочарований. Вот почему культура поведения супругов сохранит мирные благожелательные отношения, поддержит чувство любви, поможет созданию семейного счастья.

В чем заключается причина антипатии, возникающей иногда между супругами? Она кроется не во внешности человека, потому что и красивые бывают антипатичны, а некрасивые симпатичны; не в характере человека, потому что и бесхарактерные могут вызвать к себе сильную любовь. Самая важная причина, порождающая антипатию, есть непримиримость воли. Антипатия возбуждается, когда нам противоречат, и за этим чувствуется воля, готовая, как говорится, стоять насмерть. При этом человеку перестают нравиться даже достоинства и положительные черты другого.

Супруги не всегда способны оградить себя от маленьких беспокойств и неприятностей, а отсутствие культуры и несдержанность превращают их в большие. Один из главных источников семейных невзгод — не действительное, а воображаемое зло, мелкие неприятности и пустые огорчения. Придавая им большое значение, супруги создают условия для собственного недовольства, которое мало-помалу постепенно овладевает всеми ими, и незаметно муж и жена становятся мрачными, сварливыми, надутыми, их речь переполнена упреками и сожалениями.

У каждого из нас есть и достоинства и недостатки, а от того, на что больше обращать внимание, зависит мир в семье. Но наша психика имеет одну не совсем хорошую особенность:

► - более остро реагировать на недостатки других, чем на свои. Здесь играет роль и тщеславие— выискивая недостатки другого, мы тем самым поднимаемся в собственных глазах. А стараясь поучать и критиковать, мы выступаем уже в роли судьи. Люди культурные, выдержанные, тактичные терпимы к слабостям других, выискивают смягчающие обстоятельства для недостатков. Обращая внимание на хорошие стороны, идеализируя друг - друга, выдумывая для другого прекрасные свойства. Супруги могут прийти к убеждению, что каждый из них действительно обладает ими, и появится стремление осуществить, приобрести их, чтобы выглядеть в глазах друг - друга достойными любви. Разберем несколько вариантов.

Предположим, жена плохая хозяйка. Муж, порицая ее, формально прав: хорошее ведение домашнего хозяйства — одно из условий благополучия семьи. Но как подойдет, к этому культурный и как это сделает грубый человек? Культурный муж, прежде всего поймет, что неумелость жены идет от неправильного ее воспитания в семье. Он сознает силу обстоятельств при формировании ее характера и тем,

что невозможно быстро его изменить. Снисходительность мужа никоим образом не направлена на оправдание недостатка, а только на стремление постепенно его исправить. Он не станет закатывать истерики по поводу пережаренных котлет или недосоленного супа, а постарается с юмором перенести эти неприятности и помочь жене. Он будет помогать ей верить, что она рано или поздно справится со своими обязанностями. Жена, если, конечно, она не эгоистка и не глупа неисправимо, сумеет правильно оценить благородство своего супруга и не останется в долгу...

А вот другой вариант, другой муж. Прежде всего, в грубой, оскорбительной форме подчеркнет недостаток жены. По поводу каждого ее промаха будет устраивать скандалы, своей нетерпимостью и грубостью отобьет у жены желание научиться хорошо готовить. Скорее всего, она постарается обороняться. Ей не составит большого труда найти какие-то недостатки у супруга и, в свою очередь, обрушить на него свои обвинения. И если супруги вовремя не остановятся, «исправление» друг - друга превратится в изнурительную и тяжелую супружескую войну. И тогда прощай, любовь, супружеское счастье, семейное благополучие.

Супружеская жизнь требует обуздания крайностей характера, сознания ответственности, взаимной снисходительности и терпимости к ошибкам, которые в жизни неизбежны, умения приспособиться друг к другу и дружного желания обращать все в хорошую сторону. Супруги помогают друг - другу сочувствием, терпимостью, снисходительностью, а не антипатией, нетерпимостью и грубостью.

Культура предполагает самообладание. Характер человека выражается в обуздании собственных отрицательных эмоций, что очень важно для благополучия семьи. Моменты величайшего самопожертвования в семейной жизни встречаются редко, а мужество в так называемых «жизненных мелочах» требуется ежечасно, ежеминутно. «Я не знаю вины,— говорит Гёте,— в которой бы я сам не мог провиниться». Культурный человек подавит в себе желание сказать обидное или грубое слово относительно действий и чувства другого, потому что он знает: и с ним самим может случиться то, что его сейчас обидело или расстроило. Недаром говорят: любить — значит прощать.

Самообладание в супружеской жизни — это тормоз, который не позволяет семье нестись в пропасть, к катастрофе. Супруги, у которых выработана эта способность, перенесут любые неприятные жизненные обстоятельства, потому что всегда могут удержать себя, направить действия к взаимному согласию.

Причинами семейных недоразумений и ссор могут служить различия психики полов. У Гельвеция приводится любопытный факт:

дама и католический священник смотрят в телескоп на Луну. Дама убеждена, что на Луне она видит две тени — мужчины и женщины, нежно наклонившихся друг к другу. Священник уверяет, что он видит только собор с двумя главами. У каждого из них был свой взгляд и понимание тех, или иных моментов.

Нечто подобное наблюдается между женщиной и мужчиной. Каждый супруг воспринимает жизненные факты по-своему, своеобразно, отлично от другого. Женщина сосредоточивает свое внимание на конкретном, окружающем ее мире; ее восприимчивость способна охватить самые разнообразные впечатления и обеспечивает живое участие во всем, что происходит вокруг нее. Женщина более живет настоящим моментом и менее мужчины интересуется абстрактным будущим. Мужчина же часто приносит конкретную действительность в жертву своим широким планам.

Мужчина любит несколько отвлеченно, абстрактно. Некоторым, например, достаточно сказать своей невесте перед свадьбой, что она любима, и потом слова любви уже ими не произносятся, хотя они действительно любят своих жен. Женщина любит конкретно, сиюминутно, ее любовь формируется на сильно развитой потребности нежности, заботы о себе, подтверждения своей привлекательности и женственности, тесного контакта. Все, что воздействует на ее зрение, слух, осязание, может влиять на ее умонастроение. Мужчине часто достаточно, что он любит, а как проявляется его любовь — это уже несущественно. Жена же требует, и с полным на то основанием, чтобы любовь со стороны мужа выражалась конкретно: в каждом поступке, в каждом слове, при каждой встрече. Недопонимание этих психических явлений, сталкивание интересов и непримиримого желания: «Я так хочу» приводит к серьезным последствиям.

Мужчина в большей степени, чем женщина, способен увлекаться вне семейными делами, придавать им решающее значение. Оттого женщинам может казаться, что мужа их любят недостаточно, не пылко, не самоотверженно.

Сейчас много говорят о развитии индивидуальности, совершенствовании чувств. Вы должны знать, так удобное под маской индивидуальности прикрывать свой индивидуализм и эгоизм! Подгонять другого под свою мерку, лишать его возможности индивидуального развития — признак низкой культуры. Вопрос, как недалеко уйдет человек, который свою индивидуальность ставит превыше всего? Его эгоизм заключается не только в том, что человек живет своими интересами и стремлениями, сколько в том, что он требует, чтобы и другие жили так, как ему хочется. Интересы семьи в целом чаще всего выше интересов каждого из супругов, следовать им вовсе не означает ограничивать индивидуальность, наоборот, семья обогащает,

расширяет ее. Супруги, наделенные истинной индивидуальностью, уважающие себя и других, взаимно приспосабливаются, прилагаются друг к другу, желая найти способ совместного гармонического существования.



Две молодые дамы разговаривают о своих детях. Мой маленький Игорек меня по ночам не беспокоит. Как только он начинает плакать, я ему сразу пою колыбельную.

Я раньше тоже так делала, - вздыхает другая. Но соседи сказали: «Маша, пусть лучше он кричит».

Культура семейных отношений в своей основе всегда опирается на нормы и правила поведения в обществе, в том числе на формальность и условности, и чего-либо нового не представляет. Что такое формальность в культуре поведения супругов? Это красивая гармоничная внешняя форма общения, соблюдение определенных требований, предъявляемых семьей и обществом к поведению супруга. Один и тот же поступок может быть приятным и неприятным, прекрасным и безобразным для близких людей. При ссорах жена может обидеться, не высказывая ненависти и презрения, но если супруга выбегает на улицу и скандалит, привлекая внимание соседей, то такое поведение трудно оправдать:

► - в **первом** случае скорее придет желание помириться, попросить прощения у жены,

► - во **втором** случае может вызвать только еще большую враждебность.

Мы определенно заявляем, что супруги знают, как можно вести себя по отношению друг к другу, больше того, они знают, как это надо делать, например, при гостях. Тогда почему жена не накрывает на стол для себя и мужа так же, как это она делает для гостей? Почему муж считает излишним соблюдать по отношению к жене те формы обращения, которыми он пользуется по отношению к посторонним женщинам? Почему супруги позволяют вести себя некультурно? Разве трудно быть вежливым, разве любезность может быть излишней?

По-видимому, ставить знак равенства между поведением в обществе и поведением в семье нельзя. В семье человек хочет быть естественным, расслабиться, снять с себя напряжение, почувствовать свободным, спокойным и беззаботным. С близкими людьми обходятся непринужденно и, полагаясь на их любовь, позволяют себе некоторую вольность, забвение определенных норм общения.

Отсюда и различие в поведении. И в этом нет ничего плохого, лишь бы в интимности соблюдалась мера, и не возникало крайностей. Но меры-то этой нередко и не хватает. Умная жена моментально поймет разницу в отношении мужа к тому, что она иногда не идеально причесана, и к тому, что она может ходить по дому неодетой при детях: если первое он прощает, а второе не любит, она постарается быстро избавиться от второй привычки, как бы она ни была ей мила.

Условности и формальность необходимы, когда нужно притушить ссору, не допустить развития эмоций - до враждебности. Но здесь возникает другая проблема: а снимается ли эмоциональная напряженность соблюдением условностей, выдержкой и самообладанием? Не разряжается ли она путем столкновения и ссор? И не оживляется ли упавшая энергия любви человека конфликтами и столкновениями? Часто возникает ситуация, когда человек сильно утомлен, то он бессознательно старается найти вообразимую обиду, чтобы рассердиться и тем самым оживиться. Некоторые утверждают, что ссоры необходимы для... прочности семейного союза.

Мы должны вам напомнить, что мужчины страдают инфарктом миокарда чаще женщин потому, что в минуту душевных расстройств и потрясений они остаются внешне невозмутимыми. Женщины же, как правило, дают волю своим чувствам и тем облегчают нагрузку на сердце. По статистике, на каждую женщину, страдающую этим тяжелым недугом, приходится три представителя мужской половины. Мы советуем мужчинам отбросить ложный стыд и не сдерживать слезы, если они наворачиваются на глаза. Если мужчины, последуют примеру женщин и будут «выплачивать» свои душевные муки, могут продлить свою жизнь на несколько лет.

Можно представить себе семейную картину: жена бранится, муж плачет, дети смеются — все здоровы и счастливы! Но если отбросить юмор в сторону, то ситуация действительно кажется безвыходной. С одной стороны, ссоры разрушают семью, мешают прийти к взаимопониманию, с другой — ссоры как будто помогают сохранению здоровья и укреплению супружеской любви. Как же выбраться из этого противоречия? Но ведь есть же и другие, кроме ссоры, средства, которые могут без ущерба для семьи разрядить семейную наэлектризованную атмосферу. Например, споры.

Соединены два разных человека, две индивидуальности, и не всегда совпадают мнения и взгляды по каким-либо семейным вопросам. Семьи, в которой не бывает споров и недоразумений, не существует. Споры способствуют лучшему пониманию друг - друга, более правильному подходу к решению вопроса. У Гёте есть такое выражение: «Я замечаю, что в семейной жизни споры полезны, ибо они помогают лучше узнать друг - друга». Но это при условии, если споры

не превращаются в ссоры, где выискивается уже не истина, а недостатки человека, чтобы иметь повод обвинить другого, а себя считать правым. «Семейные ссоры — штатный ремонт ветшающей семейной любви», — сказал русский историк В.Ключевский. Именно ветшающей, исчезающей любви. Одна, две, три ссоры могут взбодрить чувство молодоженов, сблизить их, но если ссоры продолжают долго, семья рискует развалиться по швам. Поэтому главное в искусстве семейной жизни — не допускать, чтобы споры переходили в ссоры, а ссоры во враждебность.

Внутренняя и внешняя культура не позволяет человеку в споре терять контроль над собой, повышать голос и вместо аргументов использовать обвинения. Слова должны быть мягки, а аргументы тверды. Крепкие слова — далеко не веские доказательства. Надо стараться не досадить супругу, а убедить его. Можно придерживаться и такого рецепта:

- - когда вы не правы, признайтесь в этом;
- - когда правы — промолчите.

Такому совету очень трудно следовать, нужно обладать исключительно высокой культурой и душевной добротой. Но стремиться к этому необходимо.

Сохранению семейного мира способствует самокритичность каждого из супругов. В любых конфликтах и недоразумениях лучше искать вину не в другом, а лично в себе.

«Тот, кто смотрит на свои собственные недостатки, не успевает видеть недостатки других», — гласит восточная мудрость. К сожалению, многие супруги не самокритичны и обидчивы. Вместо того чтобы благодарить за указанные недостатки и исправлять их, супруги стараются оправдаться, обвиняя друг - друга.

Губят супружескую любовь не столько недоразумения и противоречия, сколько то, как они разрешаются. Исправлять супруга легче, если указывать на его достоинства, а не на недостатки. Обращаясь с супругом так, как будто он лучше, чем на самом деле, мы заставляем его становиться лучше.



Молодая жена хвалится мужу:

- Посмотри, какую чудесную стиральную машину я купила в кредит!

- За сколько, спрашивает обеспокоенный муж

Жена: Да почти ничего, тысяча грн. в месяц.

Муж: - В течение, какого времени?

Жена: -Ой! Вот об этом я так и не спросила!

Итак, ссора должна быть исключена из жизни семьи. Супругам следует стремиться не ссорами и скандалами разрешать возникающие трудности, а другими способами, сохраняющими супружеское согласие и мир в семье. Если же возникли недоразумения, несогласия, размолвки— считать, что интересы семьи превыше всего, свое «я» ставить на второй план. Каждый, кто думает, что он настоял на своем, добился того, к чему стремился, «победил» другого, в то же время и потерпел поражение, если его действия не сохранили согласия.

Наши знакомые супруги Шаповаловы Ирина и Олег, будучи очень молодыми, не имели ни малейшего представления, как строить свою семейную жизнь. Зато оба были самонадеянны; им казалось: раз любим — значит, жизнь сложится сама. Их дочке Вике было три года, когда отношения жены с мужем стали разлагиваться. Из-за чего? Чаще всего из-за пустяков и вздорности, из-за пристрастия к алкоголю и позднего возвращения домой. Начиналось с резкого слова, вырвавшегося от раздражения или усталости, потом пошло: «Где ты был до 12 час. ночи?», - «Не кричи на меня, я задержался на работе», - «Ты сама как уехала на семинар и не было 5 дней», или другой вариант: «Ты первой начала ссору!»— «Нет, это ты!» — «Почему мне уступать первой?» и т. д. Эти мелочи так отравляли их жизнь, что порой делалось страшно. Супруги все меньше понимали один другого, стали тяготиться общей жизнью. Недобрая настороженность появилась в доме. Дочь растет капризной, нервной — ведь она была свидетельницей родительских перепалок. Неурядицы эти отражались не только на общении с родственниками, но и на работе.

Неизвестно, чем бы все кончилось, если б не случай. Никаких особых событий не произошло, но что-то защемило в сердце жены. Однажды супруги так поссорились, что представилось самое худшее: развод... Всю ночь Ирина не могла уснуть, а когда рассвело, подошла к окну. Была осень. Листья слетали с деревьев, и улица была золотой от них. И вдруг она вспомнила: такой же был рассвет, когда они бродили всю ночь после объяснений в любви. Жена обернулась к мужу — он спал... Подошла и стала смотреть на него. Он спал, поджав колени под подбородок, как спят мальчишки, и было в его позе столько трогательного, милого, что она почувствовала, что не все еще прошло, он здесь, с ней. Какими мелкими и гадкими показались ей ссоры! Она прикоснулась к его волосам, он открыл глаза — они были ясные и светлые. И вдруг его глаза померкли. Она очень испугалась этого ушедшего в себя взгляда. По привычке хотела упрекнуть: вот, мол, до чего я тебе опротивела, и улыбнуться не можешь. Но поняла: упрекну — все останется по-прежнему. И грубое слово застыло на губах... Ира смотрела на мужа, стараясь всю свою

любовь передать в этом взгляде. Наконец он не выдержал и тоже улыбнулся. «Доброе утро»,— сказала она, он ответил улыбкой. Не сразу и не просто устанавливались те прежние хорошие и душевные отношения. Бывали у них и размолвки. Но Ирина уже знала: многое зависит от нее. И ее муж тоже пошел навстречу, бросил употреблять алкоголь, сменил работу на ту, где больший заработок, научился остывать и смягчать семейные ссоры. Раньше они с утра каждый спешил поесть врозь кое-как и бежал в свою сторону. Теперь - поговорить по душам, у них стало нормой и потребностью.

Эта простая Кировоградская история, дает понять, что мелочей в супружеском общении не бывает. То, что произошло с супругами Ш., было рождением их чуткости. А чуткость — залог того, что придут и уважение, и внимательность, и деликатность — словом, все то, что составляет культуру супружеских отношений.

Хорошо ли вы знаете своего супруга?

Логично предположить, что самый близкий вам человек - ваш супруг или супруга. Естественно ожидать, что этого человека вы знаете лучше любого другого. Но так ли это на самом деле? Ответ на этот вопрос дает тест, который вам предлагается. Он не претендует на абсолютную истину. Можете отнестись к нему как к шутке и одновременно как к поводу для размышлений. Ответьте на каждый вопрос «да» или «нет».



1. Делится ли ваш супруг (супруга) своими личными тайнами с вами?
2. Знаете ли вы его (ее) любимый цвет?
3. Знаете, как предпочитает снимать стресс ваш партнер по браку?
4. Знаете ли, сколько весит ваш супруг (супруга)?
5. Знаете ли, что больше всего нравится в вас вашему партнеру?
6. Знаете ли, что больше всего его раздражает в вас?
7. Знаете ли любимое блюдо вашего партнера?
8. Известно ли вам слабое место супруга (супруги)?
9. Знаете ли вы что-нибудь об общественной деятельности своего партнера?
10. Знаете ли вы, чего больше всего он боится?

Итоги:

После того как вы честно ответили на все вопросы, отметьте каждое «да» 5 баллами, а каждое «нет» — 0 баллов. Теперь можете читать дальше.

40—50 баллов: поздравляем вас! Вы действительно знаете своего супруга (супругу). А это серьезная предпосылка для долгой и

счастливой семейной жизни.

30—35 баллов: результат хороший. Нельзя не признать, что вы достаточно знаете своего партнера по браку. Однако неплохо бы обратить внимание и на другие стороны его личности.

20—25 баллов: вы знаете своего партнера по браку довольно хорошо, но далеко не полно. Следовало бы уделять ему побольше внимания.

Менее 20 баллов: вы плохо знаете своего партнера по браку. Вам надо проявлять к нему больше интереса, чтобы найти лучшие способы общения.

В лабиринтах отношений



Мы привыкли для себя делить людей на хороших и плохих. Тех, кто мыслит так, как мы, дает нам что-то хорошее, помогает, мы считаем хорошими. Плохими называем тех, кто нас обижает, раздражает, делает нам больно. Но мы уже уяснили, что создаем свой мир сами, следовательно, сами же и порождаем боль, то есть сами привлекаем таких людей. В нашей книге они названы мелкими тиранами. Но по-

добные люди, могут стать нашими учителями. Они побуждают нас измениться, стать мудрее и сильнее. Если заикнуться на боли, она будет увеличиваться. Полезным для себя будет простить обидчика, более того — попросить у него прощения за свою агрессию к нему и поблагодарив его за урок. Слово «благодарить» означает «дарить благо». Слово «спасибо» — «спаси тебя Бог». Благодаря другому человека, мы посылаем ему добро. Благодарение, чувство созидательное. Дарящей личности в брачных отношениях - воздастся с лихвой. Обижающаяся личность в браке, лишь разрушает себя, а помимо этого, еще и мир вокруг.

Используя данные современной психологической науки, нейрофизиологии и других наук о человеке, мы дальше будем попытаться выяснить, почему любящие друг - друга люди вдруг становятся врагами, почему наступает разлад в их взаимоотношениях. Что мешает созданию крепкой и любящей семьи? И начнем мы с общих законов общения молодых супругов:

- ▶ - одни законы вы уже знаете сами,
- ▶ - другие законы будут «переплетаться» с нашими предыдущими изложениями,
- ▶ - третьи законы необходимо вам усвоить по той простой причине, что самое гениальное — находится — в простоте.

Как мы знаем, всякое общение начинается прежде всего с

восприятия человека - человеком, с предварительной оценки его, формирующей эмоционально-интеллектуальное отношение к нему. В этом процессе играют роль и полученные о человеке сведения, и жизненный опыт, и другие еще неизвестные факторы, порождающие непосредственное эмоциональное отношение — симпатию или антипатию.

Авторы данной книги утверждают, что человеческое сознание в браке воспринимает действительность не «напрямую», а через посредство особого психофизиологического явления, которое мы называем — «семейной установкой». Это своеобразный предварительный настрой, предрасположенность организма к восприятию того или иного действия - «предмета» с определенных позиций, можно сказать и так — «неосознанная предвзятость» при восприятии.

Где-то в человеческой психике существует как бы набор цветных стеклышек:

- ▶ радостное состояние — оранжевый цвет,
- ▶ безжизненное — синий цвет,
- ▶ возрождение, соответствует светло-зеленому цвету,
- ▶ тоскливое состояние — черный цвет и т. д.

И стоит только нам направить взгляд на того или иного человека или подумать о нем, как какой-то таинственный механизм тотчас же устанавливает перед нашим взором (даже мысленным) то или иное цветное стеклышко. Которое как бы окрашивает образ воспринимаемого предмета в свой цвет, порождая соответствующее впечатление от него, авансом создавая у нас положительное или отрицательное отношение к нему.

Но в общении супругов есть еще одна деликатная тонкость: они в отличие от посторонних людей вступают в интимную связь. А это накладывает определенный, отпечаток на их взаимоотношения. Теперь они не могут уже рассматривать друг - друга как «чужих» мужчину и женщину. Они стали родными и близкими. Количество общих моральных норм, регулирующих обычные взаимоотношения мужчины и женщины в обществе, в семье, как правило сокращается. Супруги могут позволить себе в общении друг с другом то, чего никогда бы не позволили во взаимоотношениях с посторонними — в словах, жестах и т. д.

В первое время все это может казаться обоим супругам очень милым. Они все более «рассекречиваются» друг для друга, и не всегда, к сожалению, в необходимых границах. Порой не все нужно знать мужу из того, что касается лично — интимных и физиологических особенностей жены. Не нужно рассказывать мужу, со всеми подробностями о покупке тех или иных прокладок, когда, сколько и для чего вы их употребляете, а так же другие, похожие моменты.

И еще одно «новое-старое» обстоятельство появляется во взаимоотношениях бывших просто влюбленных при вступлении в брак — это супружеская ревность. Разные люди ревнуют в различной степени, от нуля до психопатических размеров. Есть люди, которые и до вступления в брак были в высшей степени ревнивыми. Но почти у всех «степень ревности» после вступления в «законный брак» повышается на 25-75%.

Лет двадцать пять — тридцать назад в наших солидных изданиях бывшего СССР, можно было прочитать, что ревность — это «отвратительный пережиток прошлого», «низменное чувство, порожденное частнособственническими отношениями», что стоит лишь сознанию человека возвыситься до уважения личной свободы и достоинства других людей, как речи о ревности прекратятся сами собой. Поскольку при условиях жизни в то «старое» время, это чувство не может существовать и для его возникновения нет никаких поводов. Помните фразу: «В бывшем СССР — секса не было и нет».

Несмотря на категорически разгромное или, во всяком случае, крайне неодобрительное отношение к ревности, в народе живет старое поверье: если ревнует — значит, любит. Для многих людей ревность — одно из приятных доказательств любви, и воспринимается она ими, в определенных дозах — с удовольствием. Например, в наших исследованиях молодые студенты Кировоградского института МАУП, моделируя, сочиняя образ идеального супруга, отметили, что они не хотели бы, чтобы их избранник или избранница были совершенно лишены этого чувства. Даже их небогатый жизненный опыт убедил их, что ревность способна подогревать остывающую — любовь.

Социальные психологи различают два вида ревности:

- ▶ - ревность тираническую;
- ▶ - ревность «от ущемленности»;
- ▶ - мы выделяем дополнительную «обращенную» ревность.

Первая присуща обычно людям эгоистичным, деспотичным, самодовольным, эмоционально холодным, не способным на бескорыстную любовь. Для них супруг, вообще сексуальный партнер — это лишь объект наслаждения. Они не умеют уважать его личность, стремятся подавить, подчинить его целиком.

Вторая ревность «от ущемленности» свойственна обычно людям с тревожно-мнительным характером, неуверенным в себе, склонным к преувеличению опасностей и неприятностей, страдающим комплексом неполноценности. Их ревность проявляется, может быть, и в более мягких формах, однако постоянная демонстрация ее, — это непереносимый яд для любви, семейного счастья обоих супругов.

Нами выделена **третья** — обращенная ревность имеет своим

источником проекцию собственной супружеской неверности, ненадежности на другого супруга. Она служит подчас если не основной причиной, то, во всяком случае, дополнительным стимулом к супружеской измене. Еще в свое время А. И. Герцен говорил, что радикально уничтожить ревность - значит уничтожить любовь к милому лицу, заменив ее любовью к женщине или мужчине вообще, то есть любовью к полу.

Мы считаем, что трудно найти хотя бы одного влюбленного, кто не испытывал бы никогда чувства ревности, безразлично относился бы к поведению любимого человека, что ревность и родилась, очевидно, как одно из средств самосохранения, самозащиты и «реанимации» любви, потому уничтожить, устранить ее можно только вместе с любовью.

Чувство ревности зависит не только от того, насколько сильна любовь, но и от качеств, особенностей самого человека, в том числе и от того, насколько уважительно относится он к другим людям.

Конечно, выяснение отношений с помощью тарелок и прочей домашней утвари о которых мы упоминали раньше, не украшает человека. В любой обстановке надо стремиться оставаться человеком, сохранять чувство собственного достоинства (даже если это и кажется подчас совершенно невозможным, невыносимым). А сохранять достоинство, это значит не только не терпеть унижения, оскорбления со стороны других, но и самому не допускать недостойных поступков по отношению к другим людям.

В общем, ревнивцам не позавидуешь, как говорится. Люди, не умеющие побороть в себе это чувство, как правило, несчастны. Более того, несчастны вдвойне, потому что они одновременно являются и мучителями, и мучениками, и тиранами, и рабами, они живут в вечной тревоге. Создавая атмосферу недоверия, постоянных подозрений в измене, они и сами задыхаются в ней. Они всегда готовы устроить скандал своему супругу(е) — при малейшем поводе и даже без повода, наедине и публично. Все это отражается на их взаимоотношениях с другими людьми, на всей их жизни, в том числе и на сексуально-половой. А последствия как правило приводят к болезненным психическим травмам. Поэтому надо избавляться от этого чувства с молодых лет, лечиться самостоятельно (самовоспитанием, самовнушением, тренировкой воли, самообладания) и с помощью врачей-психиатров.

Одним из самых эффективных средств борьбы с этим чувством является стремление человека осмыслить, проанализировать его как бы «со стороны», найти корни, источник каждой вспышки. А другому супругу, (партнеру) следовало бы в данном случае брать на себя часть заботы — для общего блага семьи. Стараться не давать

никаких поводов, предлогов для ревности, проявлять больше тепла, терпимости, доказывать ревнующему, что у него нет никаких оснований для этого хотя бы потому, что он — «самый-самый» и ни на кого променять его просто невозможно.



Разговаривают двое друзей.

- Виктор, ты доволен своей новой женой?

- Очень! Единственное, что остается пожелать, это чтобы третья была не хуже.

Наши потребности.

О ритмах спадов и подъемов отношений в семье, мы ранее уже говорили, повторяться не будем. Заметим, что на характер формируемых установок в браке влияют многие факторы, в том числе и состояние психики человека. А последнее - зависит от множества причин:

- ▶ - от успехов на работе,
- ▶ - от характера взаимоотношений в коллективе,
- ▶ - от случайных уличных встреч и происшествий и т. д.

Поэтому может оказаться, что у самых совместимых супругов в действительности будут систематически происходить «накладки» спадов настроения по не зависящим от них причинам.

Не умея выделить основное, заметить, проследить у себя процесс зарождения мысли, чувства, желания, мы обычно оперируем своими поверхностными чувствами. Захотелось вам, например, съесть кислое яблоко, выпить стакан томатного сока или даже походить по комнате, вы делаете это. Само желание воспринимается часто просто как произвольный акт.

Но ведь все эти желания есть лишь субъективное истолкование определенного состояния той или иной группы нервных клеток головного мозга. А эти клетки, в свою очередь, «истолковывают», отражают определенное состояние тех или иных органов:

▶ - перегрелся, обезводился, например, организм, и человеку хочется пить;

▶ - возник недостаток каких-то витаминов в организме, и ему хочется фруктов;

▶ - образовался недостаток кальция в организме беременной женщины, и у нее появляется странное желание съесть кусочек мела. Возникла потребность.

Потребность - это отражение объективных нужд нашего организма.

Не хотелось бы быть неправильно понятым, но в принципе по такой же примерно схеме мы можем «хотеть» или «не хотеть»

общения с тем или иным человеком, у нас возникает желание в определенные периоды увидеться, поговорить с тем или иным человеком, или наоборот, поругаться с другим, опостылевшим нам.

Посмотрите на малыша вечером перед сном. Он хнычет, жалуется, «киснет», плачет. И тут у него болит, и там болит, хотя ему и не удастся точно указать, в каком именно месте у него болит. Это просто потому, что он устал. Слабенькая нервная система его переутомилась от общения со всем этим миром, со всеми этими игрушками за долгий-долгий день, ему нужен отдых, ему нужно уснуть. Или когда он заболевает: его раздражает все. Он может заплакать от любого пустяка. Он не знает еще, что он болен, не знает, что именно у него болит, просто он переживает состояние психического, физического дискомфорта, ему просто «плохо вообще». Родители по некоторым признакам догадываются, что ребенок капризничает не просто, что ребенок болен, и реагируют на эти капризы с необходимым пониманием, терпением, снисходительностью. Приблизительно тоже самое происходит и в брачных отношениях.

Очень нередко в общении с близкими людьми мы ведем себя так же, как больной ребенок. Не понимая, что наше раздражение вызвано не столько внешними причинами, сколько нашим внутренним состоянием, определенным функциональным расстройством какой-то части нашей нервной системы, сердимся на невинных людей, обижаем их и вызываем у них недоумение и представление о нас как о людях взбалмошных, капризных, невыносимых.

Эти явления, мы называем «надоедания» друг - другу и бывает оно не только у супругов, но и у всех постоянно общающихся людей: у товарищей, друзей, сотрудников. Только у них это труднее заметить: их не связывает совместное пребывание, они не всегда обязаны быть друг с другом. И как только у них наступает период взаимного пресыщения друг другом, они автоматически, не отдавая себе отчета в этом, отходят друг от друга, занимаются каждый своим делом, своими проблемами. Этот процесс (процесс отдыха друг от друга) проходит у них незаметно и безболезненно. Но если их поставить в условия вынужденного длительного постоянного совместного пребывания, например в браке, это легко обнаружится.

Когда возникают напряжения в отношениях друг с другом, а конфликт не реализуется (например, люди хорошо воспитаны, сдержанны), у супругов появляется стремление к уединению любыми способами. Например, почему-то хочется лечь лицом к стене, сидеть, уткнувшись в книгу, газету — как угодно, лишь бы не встречаться взглядом с ним (с ней), не отвечать на вопрос, не общаться. Это может пугать молодых супругов, да и не особенно молодым это кажется странным, но стремление это вполне естественно.

Не очень нужно, конечно, афишировать это свое состояние: «смотреть на тебя не хочется», но воспринимать его следует спокойно, доброжелательно, снисходительно, сочувственно — и создавать супругу всякие условия для уединения. Увидел, что глаза ее не хотят смотреть на тебя,— найди благоприятный повод уйти из дома: в магазин (да еще который подальше и где очереди подлиннее), в библиотеку, во двор — куда угодно, лишь бы «не мозолить» эти милые, дорогие тебе глаза...

Рассмотрите пример, Супрун Николай, очень хороший парень, встретил и полюбил симпатичную девушку Елену. Она, кажется, отвечала ему взаимностью, и вскоре они поженились. Образовалась новая семья, он не мог налюбоваться ею, отдавал ей все свое время. С работы он спешил домой, чтобы скорее увидеть ее. Он не мог позволить ей ничего сделать по хозяйству. Для него наслаждением было пестовать ее, «носить на руках». Она блаженно улыбалась своему нежному и сильному, умному и ласковому, в общем любящему и любимому мужу. А через несколько лет они разошлись. Что случилось, ведь они сдували пылинки друг с друга?

Как теперь можно понять, у них быстро наступала усталость от общения. Приходя домой, он встречал вместо радостной улыбки своей любимой, просто грустные глаза, а иногда и слезы. Конечно, в свои двадцать четыре года он принимал все это на свой счет и начинал расспрашивать, в чем дело, что с ней происходит, что ее расстроило, чем он не угодил ей и как это можно исправить.

Она и сама молодая и здоровая не понимала, что с ней, почему она не рада ему, но все-таки старалась найти какую-нибудь реальную причину, бытовую «болячку». Молодой супруг тотчас же устранял помеху, делал для нее что-либо необычное, она успокаивалась, снова благодарно и мило улыбалась ему, включался радостный свет ее глаз — восстанавливалась любовь, возвращалось счастье. Однако на следующий день он снова видел ее грустные глаза, и все повторялось сначала.

Проходило время — она опять могла улыбаться ему радостно, без всяких «допингов», а он опять-таки, не понимая, в чем дело. Николай снова не давал ей возможности отдохнуть от себя - самого. Елене просто нужно было время, побыть наедине. У нее в жизни, до Николая была своя «маленькая тайна». Она встречалась с молодым человеком, он уехал учиться, а через время в ее жизни появился Николай. Они поженились, первое время Лена «порхала» от счастья, но эйфория прошла и она осталась один на один со своими мыслями. Вместе с тем в их семье, все более возрастала замкнутость и отчуждение, требовалось применять все больше усилий, совершать все более самоотверженные поступки, чтобы вызвать улыбки.

И скоро начались разлады. Николай стал обижаться на нее: в самом деле, он полностью отказался от себя, превратился буквально в ее раба, над ним подшучивали товарищи, временами грустно вздыхала мать, возмущались сестры: «Ну что же ты, милый, уж в тряпку-то превращаешься!». Но длительная вынужденная бессонница Елены, сделала свое дело: Николай из милого и заботливого мужа, стал ей невыносимо неприятен, отвратителен. Семейные сцены превратились уже в обычное явление, супруги «волком» смотрели друг на друга. Семья распалась.

Расстались два хороших в отдельности человека. Каждый из них имел не только право, но и все основания для того, чтобы быть счастливым в семейной жизни. А их счастье было ими - разбито. Любовь была замучена, мыслями, непониманием, лишением сна, она была ими - умерщвлена. По форме, по поступкам обвинять семью за этот распад можно было. Но, наверно, это не совсем справедливо. Лена проявила слабость, засомневалась, измучилась, а Николай – ничего не понял и принял все на свой счет. Это их общая вина, а беда в том, что от этого брака родилась чудесная девочка Света, которой всю жизнь пришлось испытать на себе – безотцовщину. У Елены были последующие браки, но у дочки не было отца. Если женщина повторно выходит замуж, она нашла себе мужа, а это еще не значит, что очередной ее муж, сможет стать отцом – ребенку.

Изучая проблемы памяти, эмоций, динамики интеллектуальной активности, психология и нейрофизиология в последние десятилетия немножко приоткрыли завесу сложного механизма периодических охлаждений во взаимоотношениях между супругами. Мы уже видели на примере, как установка и доминанта «помогают» нам «обнаружить лютого врага» в самом близком человеке. Но учения об установке и доминанте рассказывают лишь о том, как происходит это отчуждение, оставляя невыясненным вопрос о том, почему происходят колебания эмоционального отношения между супругами и размолвки.



Идет мужик по лесу... Дождь, ветер, ночь... Он замерз, смотрит - машина стоит, подошел, в окошко заглянул - там никого. Дверцу попробовал - открыта машина, залез, сидит. Вдруг машина поехала. Мужик офигел, машина едет, за рулем никого. Тут рука волосатая появляется, порулила и исчезла. Мужик в шоке. Скоро деревня показалась, вот уже дома первые. Машина останавливается, в салон другой мужик заглядывает и говорит: «А ты что тут делаешь?». Мужик: - «Да вот еду». Второй ему: - «Хорошо устроился! Я тут толкаю машину, а он в ней едет!»

что тут делаешь?». Мужик: - «Да вот еду». Второй ему: - «Хорошо устроился! Я тут толкаю машину, а он в ней едет!»

Вы знаете, что ученым удалось установить в головном мозге животных и человека центры, связанные с такими эмоциональными реакциями, как страх, ярость, а затем центры удовольствия и неудовольствия.

В поисках этих центров, ученые последовательно зондировали сотни точек в различных отделах мозга, в результате чего была составлена своеобразная «эмоциональная карта» мозга, схема расположения «эмоциональных» зон. Оказалось:

- ▶ примерно 60% общего объема мозга являются нейтральными в эмоциональном отношении;

- ▶ 35% — «ведающими» положительными эмоциями;

- ▶ всего 5% — эмоционально отрицательными эмоциями.

Ныне уже не представляют себе нервные «центры» эмоций в виде какого-то ограниченного участка нервной ткани, изолированного от всего остального мозга и занимающегося только «изготовлением», например, радости или страха. Они составляют широко разветвленную систему нервных образований, связанную с различными уровнями головного мозга высших животных и человека и принимающую самое активное участие во всей жизнедеятельности их.

Благодаря эмоциям организм оказывается удачно приспособленным к окружающей среде: они действуют быстро и надежно.

Организм, не вдаваясь в подробности относительно характера раздражителя, характера воздействия, может со спасительной быстротой реагировать на этот раздражитель определенным эмоциональным состоянием: «Хорошо», или «Плохо». Подобно болевым ощущениям, отрицательные эмоции служат своеобразным сигналом: «Не надо! Прекрати!», который организм посылает нашему сознанию. Порождаются подобные сигналы не только и не столько внешними обстоятельствами, но и состоянием самого организма человека

Определенная информация, ситуация, тот или иной предмет, явление, человек «записывает» в своем мозгу на определенной цепочке нервных связей, и эта цепочка находится в возбуждении, в «рабочем состоянии», когда мы воспринимаем данный предмет, данного человека или вспоминаем о нем.

Когда тот или иной предмет постоянно воздействует на нас в течение длительного времени, наступает усталость именно этой и только этой цепочки. Периодичность смены эмоционального отношения к тому или иному предмету или человеку, в том числе и супругу своему, обуславливается «усталостью» соответствующей цепочки нервных связей.

Любит, например, человек ту или иную мелодию. Долгое время с замиранием сердца прислушивается, если она зазвучит где-то вдали. Но постепенно она начинает ему надоедать. Не вообще музыка, а

именно эта мелодия. Она уже меньше волнует его, не порождает прежних эмоций, и он не стремится больше слушать ее. А если она и дальше будет постоянно звучать, «преследовать» его, вызовет в нем уже противоположные, отрицательные эмоции.

Видимо, по той же самой причине мы устаем и от постоянного контакта с одним и тем же человеком, в частности, с супругом. Наступает своеобразное пресыщение им, появляется потребность в эмоциональном отдыхе от него — явление совершенно естественное и столь же необходимое, как и обычный сон, отдых человека от деятельности, от восприятия информации.

Сначала мы не против того, чтобы этот человек был рядом, пусть только он не смеется так громко, не размахивает руками, не сопит над ухом, не разговаривает с нами и т. д., а потом даже один вид его вызывает у нас крайнее раздражение, вспышку отрицательных эмоций. Периодическая эмоциональная, коммуникативная усталость и порожденная ею отрицательная установка на восприятие близкого человека выступают в роли супружеского провокатора, который очень умело и коварно «натравливает» одного человека на другого. И многие из нас в своем поведении в семье, к сожалению, подчиняются и верят ему.

Сигнал о необходимости отдыха от близкого человека, от общения с ним переживается на эмоциональном уровне в виде скуки, раздражения, неприязни к нему, и это приводит к ссорам и конфликтам. Читатель спрашивает: «Значит, действительно, необходимо, вступая в брак, заранее запастись тарелками, чтобы использовать их в будущем в качестве метательных снарядов и для «шумового оформления»? Мы свой ответ заготовили, а что думаете вы по этому вопросу?



Какие вы мужчины?

Этот тест, хотя он и шуточный, поможет нам, женатым мужчинам, лучше понять свое место в семье. Ну что ж, начнем...

1. Готовите ли вы завтрак? (Да -3 очка, нет -1)
2. Случается ли, что вы готовите пищу в выходной день? (Да — 3 очка, нет — 1.)
3. Помогаете ли вы своей жене закупать продукты в выходные дни? (Да 3 очка, иногда 2, нет — 1.)
4. Входит ли в вашу обязанность обеспечивать семью картошкой из магазина? (Да — 3 очка, иногда — 2, нет — 1.)
5. Когда в доме проводится генеральная уборка, делаете ли вы ее

вместе со своей женой? (Да — 3 очка, иногда — 2, нет—1.)

6. Смогли ли вы снабдить кухню приборами, которые облегчают домашний труд? (Да — 3 очка, нет— 1.)

7. Когда ваша жена занята, ходите ли вы на родительские собрания в школу или детский сад? (Да — 3 очка, нет — 1.)

8. Когда у вас в доме перегорают пробки, вы ли их заменяете? (Да — 3 очка, нет — 1.)

9. Раздражает ли вас, когда ваша жена отправляется в парикмахерский или косметический салон, а вы остаетесь дома готовить еду? (Да — 1 очко, иногда — 2, нет — 3.)

10. Сердитесь ли вы, когда ваша жена поздно возвращается с работы? (Да — 1 очко, нет — 3.)

А теперь подсчитаем общее количество набранных очков.

26-30 очков. Нужно сказать, что вашей жене повезло: вы незаменимы в домашних хлопотах. Ваши усилия будут вознаграждены хорошим настроением и благодарностью вашей жены.

16-25 очков. Ваш вклад в домашнее хозяйство не очень большой. Приглядитесь внимательно к тому, что делает ваша жена, и вы увидите, сколько дел вы могли бы взять на свои плечи.

10-15 очков. Вы практически не помогаете своей жене вести домашнее хозяйство. Держите себя не как любящий муж, а как клиент фирмы бытовых услуг под названием «Супруга».



Психология семейного союза

Примерно треть всех разводов приходится именно на первые 3 - 4 года существования семейного союза. В чем же заключается сущность взаимной адаптации супругов, происходящей в первые годы брака? В необходимом уподоблении молодых друг другу, а также согласовании брачно-семейных представлений, которые каждый из нас приносит в свой брак.

Именно в начальный, самый яркий и счастливый период супружества, должен осуществиться удивительно важный для всей последующей семейной жизни процесс — слияния двух **Я** в одно **Мы**, приводящий к возникновению заветного «Мы-чувства», которое мы считаем едва ли не главнейшим показателем достижения социально-психологической общности семьи.

Для этого надо, чтобы потребности, интересы, желания и намерения мужа и жены стали неразделимым целым и, слившись воедино, взаимно обогатили супругов, а взаимопонимание, взаимопомощь, взаимоуважение и психологическая поддержка друг - друга были

подняты на новый, более высокий уровень. Тогда все, что происходит в семье, можно рассматривать с точки зрения того, насколько это полезно для семейного союза в целом, а не в плане индивидуальных выгод одного из супругов.

Что случится, если этого не произойдет? Да ничего хорошего. Сохранившие автономность (т. е. не ставшие единым целым) потребности и интересы супругов будут с течением времени все чаще вступать в противоречия. На место изначального взаимопонимания придет замкнутость и отчуждение. Отчетливо проявятся и начнут все более углубляться разногласия в сфере домашних и просто житейских дел. Будет происходить накопление отрицательных чувств и эмоций по отношению друг к другу. Любовь мужа и жены начнет постепенно угасать, не переходя в так необходимую на поздних этапах семейной жизни прочную и глубокую супружескую дружбу. А в результате всего этого семья как социально-психологическая общность прекратит свое существование, и единственное, что останется супругам, которые могут даже попытаться сохранить свой брак, так это тоскливое, а порой и просто мучительное одиночество вдвоем, не взирая на то, что они живут вместе.

Можно с уверенностью утверждать, что все без исключения супруги искренне желают преодолеть трудности взаимной адаптации — ведь даже те, кто вступил в вынужденный брак, хотели бы видеть свою семейную жизнь благополучной. Однако если одним супружеским парам это удастся, другим, к сожалению, в конце - концов придется констатировать, что все их попытки оказались неудачными. И происходит же это в основном по двум причинам:

Первая причина — это нарушение норм взаимоотношений супругов, необходимых в этот действительно очень сложный период. Полноценное слияние двух **Я** в одно **Мы** возможно только в том случае, если и муж и жена сознательно делают шаги навстречу друг - другу, стремятся к уподоблению и отождествлению своих потребностей, интересов, желаний и намерений.

Однако все это предполагает своеобразную открытость супругов по целому ряду причин:

- ▶ — от застенчивости до гипертрофированного самолюбия;
- ▶ — от надуманных причин, когда многие современные мужчины и женщины не могут снять привычные маски, открыв для другого свое настоящее лицо, свой внутренний мир и приняв в него своего спутника жизни.

Между тем, по мнению специалистов, высшей ценностью супружества в первые годы его существования должна быть интимность — отнюдь не физиологическое, а целиком и полностью в психологическом понятии. Предполагающее полное и безоговорочное

принятие друг - друга как единственно близких людей, восприятие другого как человека, перед которым не страшно раскрыть свою душу, который способен оценить и понять вашу открытость, в свою очередь раскрыться перед вами.

Однако необходимость интимности в первый период существования брака требует от супругов очень высокой культуры взаимоотношений, поскольку в момент, когда мы освобождаемся от привычной психологической защиты и обнажаем свое **Я**, любое слово или поступок близкого нам человека, ранее казавшись незначительным, теперь может оказаться болезненно острыми. Именно поэтому первичная адаптация мужа и жены невозможна без постоянной направленности на другого супруга. Внимание к нему, понимание его, а также учет интересов, вкусов и желаний.

Непременная доброжелательность, «презумпция невинности» своей половины, умение не спешить с выводами относительно поступков и проступков, способность до конца в них разобраться и известная снисходительность к мелким нарушениям семейного распорядка. Взаимная ответственность и определенная требовательность, но к себе больше, чем к другому. Откровенность и доверительность, вера в другого и в то лучшее, что есть в нем. Действенное сочувствие своему спутнику жизни, отклик на его неблагополучие. И конечно же, нормальное, бесконфликтное общение, которое, правда, не должно быть в тягость ни мужу, ни жене.

Что еще можно посоветовать молодым супругам, желающим преодолеть трудности первичной адаптации? Ввести в семейную жизнь элементы игры. Вы скажете, что уже вышли из этого возраста? Да, возраст ваших игор прошел, но игры тем не менее должна оставаться с вами. Суть их в преобразовании себя и других, в налаживании взаимоотношений с позиции взаимодействия ролей, которые дополняют то, чего так не хватает вашему союзу. А игровых ролей, может быть бесчисленное множество, и потому жаждущим счастья супругам можно и должно играть.



Разговаривает отец со взрослым сыном.

Отец: - Когда я был в твоём возрасте, холостым, я очень боялся супружеской жизни.

Сын: - А теперь?

Отец: - Теперь убедился, что боялся не напрасно.

Сын: - Но мне скоро будет 20, что делать?

Отец: - Жениться!

Вторая причина, по которой трудности первичной адаптации оказываются для многих молодых семей непреодолимыми, это недостаточное внимание к вопросам «семейного строительства». Да-да, мы не оговорились — именно строительства, ибо как раз в первые годы должен сложиться своеобразный фундамент семьи: единая, непротиворечивая и удовлетворяющая обоим супругам система организации внутрисемейной жизнедеятельности. Чрезвычайно важная вещь, ибо все мы, в том числе и не связанные со строительством люди, знаем, что характеристики фундамента определяют всю конструкцию здания, а любой строитель, не задумываясь, скажет вам, что самый сложный и дорогостоящий ремонт — это как раз исправление основания здания.

Дело в том, что в подавляющем большинстве случаев система эта складывается в молодой семье чисто стихийно. И не столь уж редки случаи, когда невысказанные, но проявляемые в поведении представления и желания молодых приводят к образованию чего-то такого, чего не желали ни он, ни она. И уж во всяком случае, стихийная перестройка образов жизни мужа и жены всегда небезболезненная как для них самих, так и для будущего семьи. Поэтому молодым супругам логичнее и целесообразнее заранее согласовывать все стороны своей семейной жизни.

Однако хотелось бы обратить ваше внимание на то, что семейное строительство отнюдь не сводится к деятельному и практическому решению материально-бытовых вопросов (хотя и включает их) типа извечных, где и на что жить. Значительно большее значение имеет здесь разрешение тех социально-психологических проблем, которые неизбежно возникают перед супругами в период их первичной адаптации. Основная из этих проблем — это определение уклада семьи.

Следующее, что необходимо сделать при таком вот социально-психологическом проектировании семейной жизни, — согласовать представления друг - друга о целях супружества. Выделим четыре направления:

- ▶ - ибо, вступая в брак, мы представляем его или как хозяйственно-бытовой союз, т. е. искренне считаем, что главное в семье — это хорошо налаженный быт и домоводство;

- ▶ - или как союз нравственно-психологический, в котором мы желаем найти верного друга и спутника жизни;

- ▶ - или как союз семейно-родительский, исходя из того, что главная функция семьи есть рождение и воспитание детей;

- ▶ - или как союз интимно-личный, в котором мы стремимся найти желанного и любимого партнера для любви.

Конечно же, ни одна из этих целей не исключает других. Но если

муж считает главной одну цель, а жена — другую, а домашние — третью, первичная адаптация супругов может значительно осложниться и оказаться чреватой конфликтами, особенно в острые, переломные, кризисные моменты, когда обнажаются и сталкиваются друг с другом главные мотивы.

Попробуйте провести такой опыт — положите на ладонь какой-либо небольшой предмет и оставьте его там на некоторое время. Можно не сомневаться, что вскоре вы его просто перестанете ощущать. По сути, этот эксперимент является простой иллюстрацией так называемого психофизиологического закона адаптации, по которому величина любого ощущения уменьшается при постоянном действии одного и того же раздражителя.

Причиной подобной адаптации выступает снижение степени новизны раздражителя, в связи, с чем во избежание адаптации (для поддержания ощущения на высоком уровне) необходимо либо увеличивать силу раздражения, либо производить в нем перерывы, либо менять качество и характер раздражения.

Читатель спрашивает: «Какое отношение этот психофизиологический закон имеет к семейной жизни»? Ответ: «Самое прямое». Дело в том, что нечто подобное происходит и в семье. Но в том-то и заключается суть вторичного приспособления супругов, что, непрерывно общаясь, они действительно могут чересчур привыкнуть друг к другу, разменяв накал и чистоту своих чувств на привычку и равнодушие. И оттого не столь уж редки семьи, где с течением лет муж жену начинает в основном рассматривать как элемент кухонной обстановки, а жена мужа — как существо, у которого два раза в месяц необходимо отобрать зарплату. В первые месяцы супружеской жизни, опасности подстерегают молодых на каждом шагу.



Ссорятся муж с женой, при этом даже не хотят вникать в суть ссоры.

Муж: - Скажи, зачем ты вышла за меня замуж? Наверное, для того, чтобы каждый день устраивать скандалы?

Жена: - Я не знала, что ты такой дурак!

Муж: - Врешь! Ты все прекрасно знала!

Теперь коротко поговорим об интимной жизни в браке. Доступность интимной жизни и однообразие интимных отношений в браке, на фоне низкой сексуальной культуры приводят к снижению взаимной привлекательности, пресыщению и падению полового влечения, что опять-таки в крайних случаях приводит к поиску нового партнера.

Добавьте к этому неразбериху с выполнением семейных функций

и другие нерешенные проблемы первичной адаптации, приводящие к тому, что муж и жена начинают с тоской осознавать себя безликими ролевыми функционерами и соответственно искать сферы жизнедеятельности, в которых эта безликость будет заменена подлинной и глубокой личностной интимностью, и вы поймете, почему так много пар не выдерживают трудностей вторичной адаптации.

Помните 28% всех разводов приходится на второй период семейной жизни — от пяти до девяти лет брака.

Что же требуется для того, чтобы избежать в будущем пресыщения друг - другом? Ну, конечно же, работа над собой, непрестанное саморазвитие. Успешность преодоления вторичной негативной адаптации зависит от совместимости супругов и новизны информации о спутнике жизни. А это значит, что ни муж, ни жена просто не имеют права останавливаться ни в своем развитии, ни в совершенствовании самих себя, ни в усилиях по строительству своего семейного счастья. Мы вам снова рекомендуем прочесть наши первые две книги из этой серии: «Скромно о нескромном» и «Межличностные секреты».

Коротко о совместимости. Мы ранее затрагивали эту тему, поэтому выделим главные направления. В ослеплении любви и будоражащем предчувствии счастья молодые люди, к сожалению, мало уделяют внимания одному из важнейших факторов стабильности брака — супружеской совместимости. Между тем именно совместимость представляет из себя единственное достаточное условие устойчивости семьи.

Начнем с того, что совместимость в семье можно рассматривать, на трех уровнях, и в трех основных сферах семейных отношений: интимной сфере, хозяйственно-экономической и сфере досуга.

Первые три уровня составляют своеобразную пирамиду:

1). В основании этой пирамиды лежит психофизиологическая совместимость темпераментов.

2). Далее следует совместимость функциональная — совпадение представлений членов семейного союза о том, что, как, с кем и в какой последовательности должны они делать при решении жизненных задач.

3). Венчает пирамиду ценностно-ориентационное единство семьи:

► - степень согласованности мнений, оценок, установок, позиций по отношению к людям, событиям, целям жизни и т. п.

Надо сказать, что все эти три уровня совместимости представляют собой своеобразные ступени, которые в своем развитии проходит каждая семья, стремящаяся в брачных отношениях - к счастью и благополучию. Кажется все просто, иди себе по дороге жизни и ничего не делай, все твои желания сбудутся сами.

Реальная семейная жизнь намного сложнее и куда более насыщена оттенками и нюансами, нежели наша грубовато-прямолинейная трактовка психофизиологической совместимости. Тем не менее, уже сам по себе анализ соответствия темперамента молодых супругов позволяет сделать определенный прогноз будущего супружества.

Не сомневаемся, что у читателя возникнет естественный и безусловный относящийся к разряду вечных вопрос: так что же делать? Как поступить в случае, если брачный союз стал свершившимся фактом, но темпераменты образовавших его людей не укладываются в «идеальных» сочетаниях?

Прежде всего, необходимо навсегда отказаться от мысли о том, что психофизиологическая (да и любая другая) совместимость выступает неким фатумом, всецело и непреложно предопределяющим судьбу семьи. Не будем спорить: в основе любого темперамента лежат генетически заданные характеристики. Но заданность не предполагает предопределенности, и не случайно в исследованиях многих психологов был обнаружен поразительный факт: пяти лет совместной жизни оказывается достаточно для того, чтобы темпераменты супругов пришли в максимально возможное для этой пары соответствие. А это значит, что необходимо «продержаться» первые пять лет своей семейной жизни. А поможет вам в этом выполнение восемь правил так называемого адаптивного подхода к супружеской совместимости, которые облегчат мучительное сближение супругов и дадут возможность обойти острые углы. Наши восемь правил:

1). Прежде всего откажитесь от использования местоимения **Я** и начните все без исключения жизненные ситуации трактовать с позиции не «Мне (или тебе) выгодно или не выгодно», на **«Нам как семье выгодно или не выгодно»**.

2). Постарайтесь научиться не ворчать по пустякам и сдабривайте неизбежные трения солидной дозой юмора.

3). Наложите запрет на критику друг - друга и исключите из повседневного обихода любые фразы, которые затрагивают самооценку вашего спутника жизни.

4). Не старайтесь его(ее) перевоспитать сентенциями типа «Бери пример с...».

5). Научитесь восхищаться друг другом и не бойтесь переборщить в этом вопросе, восхищайтесь даже тем, чего еще нет, в надежде, что именно тогда оно появится.

6). Сделайте нормой своих взаимоотношений постоянную вежливость и неослабное внимание друг к другу, для чего любые воздействия примеривайте на самого себя: нигде не жмет и не режет?

7). В неизбежных конфликтах откажитесь от обострения видимого

противоречия и, лишь взаимно уступив друг - другу (именно так: взаимно уступив) и погасив огонь раздражительности, приступайте к поискам причины конфликта.

8). И наконец, введите в семейную жизнь элементы игры. Они придадут вашим взаимоотношениям прелесть, легкость, сделают повседневное общение праздничным и неожиданным.

Все вышеперечисленные восемь правил, конечно же, не идеальные, но они в 85% ссор по несовместимости, помогают наладить мир в семье.

Хотелось бы подчеркнуть: функциональная несовместимость — вещь очень неприятная и чревата далеко идущими последствиями: начиная от бесконечных споров типа «Почему я, а не ты?» и кончая реальным распадом семьи. Но в том-то и дело, что преодолеть ее не столь уж и сложно, ибо в основе функционального соответствия лежат устойчивые представления мужа и жены о правах и обязанностях супругов в семейном союзе, труде и кооперации. Да-да, и в труде, и в кооперации, ибо в семье, как и в народном хозяйстве, должен соблюдаться определенный баланс между мерой труда и мерой потребления. А раз так, молодым (да и пожилым тоже) необходимо сесть за стол переговоров и сначала обсудить, потом обговорить, а в конце беседы записать перечень прав супругов и сделать список обязанностей с точным указанием того, кто эти обязанности будет выполнять. И сделать вам это ничто не мешает, кроме лени и нежелания что-то изменить.

Конечно, бывает, что согласование это сильно затягивается — из-за каменно-прочной уверенности супругов в правильности своих представлений. В этом случае на помощь молодой паре могут прийти окружающие — родители, родственники или друзья, а в наиболее сложных случаях — специалисты из брачно-семейных консультаций, которые располагают достаточным арсеналом средств для того, чтобы обнаружить столь необходимую любой семье функциональную согласованность и изменить неверные представления мужа и жены.

Сейчас мы рассмотрим вышеупомянутую несовместимость в трех основных сферах семейных отношений:

- ▶ - хозяйственно-экономической сфере,
- ▶ - интимной сфере,
- ▶ - сфере досуга.

Хозяйственно-экономические отношения, презренный быт, о который по нашим данным сплошь и рядом разбиваются «любовные лодки». В принципе в организации быта семьи все мы стремимся только к одному — к разумности, целесообразности и даже к определенному равенству домашних дел мужа и жены. Но к сожалению, все наши прекрасные намерения почти неизбежно входят в противоре-

чие с отжившими, но до сих пор бытующими в обыденном сознании стереотипами, по которым муж должен прежде всего заниматься своим профессиональным делом – работой, приносить деньги, а жена — быть хранительницей домашнего очага и тратить заработанные мужем - деньги.

На эту тему есть много мнений, как у вас, так и у нас. Попробуйте:

► **первый** вариант – отдавайте все деньги своей супруге. Но не забудьте, доверять и проверять. В жизни всякое бывает.

► **второй** вариант – выделяйте супруге оговоренную сумму на питание, а коммунальные и домашние расходы возьмите на себя. Будьте готовы к тому, что вашей супруге постоянно будет «нехватать» денег и она под разным предлогом, будет у вас выпрашивать их. Если начнете уступать, вы не приучите ее к экономному ведению хозяйства;

► **третий** вариант – муж сам закупает супруге все необходимые продукты, уплачивает коммунальные услуги и прочие домашние расходы. При таком раскладе, у мужа будет постоянная «головная боль» от домашнего дебета-кредита. Но как быть жене с личными расходами на парфюмерию и прочие женские расходы? Ведь идти устраиваться на работу, ваша супруга не спешит. У нее тысяча и одна причина «понежиться» дома.

► **четвертый** вариант – в семье все работают. Имеется один общий «котел». За питание – отвечает жена, и она ведет тетрадь расходов, при этом она знает «потолок» своей суммы расходов. Все другие расходы обсуждаются в семье за общим столом. Кому и что в этом месяце купить, сколько отложить на «коммуналку» и другие расходы.

► **пятый** и прочие варианты, вы можете поэкспериментировать сами.

Теперь об интимной сфере. Тот самый секс, о котором мы все время пишем в своих книгах, а современные мужья и жены устремятся знать как можно больше. Повышенный интерес супругов к этой области семейных отношений, породило представление о том, что сексуальная гармония зиждется на совместимой физиологии и знании техники интимных отношений. Но это неверно.

Прежде всего, в этих отношениях столько психологического и нравственного, что едва ли не важнейшим условием удовлетворенности сексуальными отношениями являются нравственно-эмоциональные отношения между супругами и атмосфера чисто психологической интимности в этих самых отношениях.

Для описания содержательной стороны интимного поведения современная наука использует понятие «сексуальный сценарий», который является системой представлений каждого из нас об этой дейст-

вительно важной области супружеских отношений. Расхождение в этом вопросе порождает дисгармонию в интимных отношениях. Чтобы не повторяться, мы вам снова рекомендуем прочесть наши первые две книги из этой серии: «Скромно о нескромном» и «Межличностные секреты».

Сфера досуга, мы ранее, уже упоминали об этом. Коротко отследим основные направления. Ура! Скоро наступит свободное время супругов, долгожданный отдых, которому они искренне радуются, что в течение недели можно отдохнуть друг от друга, и от работы. Причина остроты положения ясна: чем дальше, тем больше мы ждем от своего свободного времени, но наши взаимные представления по поводу того, как следует это самое свободное время проводить, совпадают все меньше и меньше.

А теперь обратимся к анализу степени согласованности мнений, оценок позиций — ценностно-ориентационному единству семьи. Подобная согласованность проявляется себя в особых случаях морального выбора с точки зрения высших для людей целей и ценностей. Именно поэтому в повседневной жизни мы довольно редко сталкиваемся с ситуацией несовпадения ценностных ориентаций членов семьи.

Но если его величество Случай предоставляет возможность проявиться этому высшему уровню совместимости, именно он властно направляет наше поведение, заставляя порой поступаться возможным личным счастьем. Выбор вашего отдыха — полностью зависит от вас и от вашего доверия друг к другу. Главное, чтобы потом не было конфликтов и разводов.



Молодая женщина-руководящий работник, улетает на 2-недельный семинар в Лондон. После того как муж отвез ее в аэропорт, жена говорит: - Спасибо тебе, дорогой! Если хочешь, я тебе привезу хороший подарок. Муж со смехом отвечает: -Раз уж на то пошло, то я бы не отказался от маленькой англичанки!

Жена на такую шутку не обижается и спокойно улетает. Через две недели жена возвращается, муж встречает ее в аэропорту.

Муж: - Как долетела?

Жена: - Спасибо, хорошо!

Затем муж, улыбаясь, спрашивает: - А как там насчет подарка для меня?

Жена: - Это ты о чем?

Муж: - Ты что, не помнишь? Я же перед твоим отлетом просил

тебя привезти мне в подарок маленькую англичанку.

Жена: - Ах, да, я об этом позаботилась, только придется подождать несколько месяцев, чтобы можно было точно определить, будет ли это девочка, или мальчик!

Семейные конфликты

Сейчас нам хотелось бы познакомить вас с наиболее распространенными причинами конфликтов, возникающих в семье в сложный период подгонки друг к другу.

1). Начнем с теории семейных разногласий. Здесь, по мнению социологов и демографов, все возникающие в браке конфликты можно разделить на три группы:

► - В одну войдут разногласия, возникающие на почве несогласованного и несправедливого разделения труда в семье, различного понимания прав и обязанностей, недостаточного вклада одного из брачных партнеров в домашний труд и самообслуживание.

► - В другую — конфликты, возникающие на базе хронического неудовлетворения каких-либо потребностей одного или обоих супругов.

► - В третью войдут ссоры и дразги, источник которых, недостатки и дефекты воспитания супругов.

Если присмотреться по внимательнее к конфликтам, то разногласия первой группы — это как бы выступающая часть огромного айсберга, имя которому Конфликт Представлений о которых мы уже говорили.

Вторая группа, несмотря на свою относительную независимость, довольно тесно примыкает к первой группе, ибо в пестрый и путаный клубок наших представлений и ожиданий вплетаются весьма прочные нити наших потребностей — того, чего мы хотим от себя и от другого (или для себя от другого).

Ну а третья группа конфликтов покоится на основании несовпадения наших психических миров, которые чаще всего проявляются в нашем поведении.

Несколько развив и детализировав теорию семейных конфликтов, мы пришли к выводу, что все ссоры и размолвки возникают в основном по восьми причинам:

► - неудовлетворенности сексуальных потребностей одного из супругов;

► - неудовлетворенности потребности в ценности и значимости своего **Я** (нарушение чувства собственного достоинства со стороны другого партнера, его пренебрежительное, неуважительное отношение, обиды, оскорбления, постоянная критика);

► - неудовлетворенности одного или обоих супругов в положительных эмоциях (отсутствие ласки, нежности, заботы, внимания и

понимания;

- ▶ - психологическое отчуждение супругов друг от друга);
- ▶ - пристрастия одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм и тому подобным не очень нужным семье вещам, приводящим к неэкономным, неэффективным и бесполезным затратам денежных средств;
- ▶ - финансовых разногласий супругов (вопросы взаимного бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в ее материальное обеспечение);
- ▶ - неудовлетворенности потребности во взаимопомощи, взаимоподдержке, потребности в кооперации и сотрудничестве, связанных с разделением труда в семье, ведением домашнего хозяйства, уходом за детьми;
- ▶ - различных потребностей и интересов в проведении отдыха и досуга, разных увлечений.

Как видите, мы назвали восемь основных причин конфликтов, но их столь много, что собственные болевые точки в этом списке удастся найти любой семье.

2). По нашим данным обнаружилось, что мужчины в целом, несмотря на традиционное отношение их к сильному полу, оказались более всего чувствительны к материально-бытовым неудобствам и трудностям адаптации.

3). Женщины же проявили наибольшую обеспокоенность недостаточным (с их, женской точки зрения) проявлением со стороны своих супругов чувства любви и уважения и утратой романтического флера добрых ухаживаний.

На наш взгляд, данные эти в особой интерпретации не нуждаются: новый, весьма сложный образ жизни, груз семейных обязанностей, неустроенность быта и прочие связанные с началом совместной жизни проблемы оказываются для многих супружеских пар неожиданной, а порой и неподъемной ношей.

4). Бывает и так, что самый трезвый анализ ситуации говорит о том, что конфликт неизбежен. Более того, бывает, что конфликт становится единственным способом разрешения какого-либо существенного противоречия. Что ж, в подобных случаях не бойтесь его. Наоборот, старайтесь быть инициатором. При таком сознательном вхождении в конфликт вы можете управлять им куда эффективней, чем когда он вам грубо навязывается.

Ну а что касается популярного тезиса «нервные клетки не восстанавливаются», то учтите, что конфликт вреден здоровью только в весьма больших дозах. А вот уход от назревшего конфликта равноценен его переводу вовнутрь (вашей собственной психики), что всегда чревато далеко идущими последствиями для здоровья, жизнедеятельности.

тельности и работоспособности.

Давайте рассмотрим ситуацию, вам показалось, что конфликт неизбежен. Что ж, для самоконтроля честно попробуйте ответить самому себе на следующие вопросы:

► - Возможно и желательно ли устранить противоречия (ведь противоречие — двигатель прогресса)?

► - Если да, то нет ли более мирных, экономных путей его разрешения?

► - Если нет, то хватит ли у вас сил для того, чтобы выиграть конфликт?

► - Если нет, то как долго он может длиться (это важно для того, чтобы выйти из конфликта с минимальным расходом душевных и физических сил)?

Если вы хотите, чтобы конфликт оказался управляемым, постарайтесь прежде всего «взять за узду» собственные эмоции, которые так мешают нам правильно оценивать происходящее. Не жалейте сил на поиски подлинных причин разногласий, ибо не случайно народная мудрость утверждает, что в пламени ссоры нередко сгорает ее причина. Попытайтесь ограничить область конфликта, введя его в четкие рамки разрешения противоречия. Откажитесь от пассивной защиты, поскольку иначе вы никогда не добьетесь победы.

Займитесь переводом аргументов оппонента на понятный вам (а заодно и ему) язык, выделяя главное, ради чего вы спорите. И проявите достаточную активность, ибо, даже отступая по всему фронту, вы тем не менее можете крепко держать в руках инициативу, задавая тон («Давай поговорим спокойно»), тему разговора («Да ведь мы не о том говорим!»), а также, как это ни странно, правила игры.

Не бойтесь проиграть схватку, главное для вас — выиграть войну.



Разговаривает мальчик со взрослым мужчиной.

Мальчик: - Дядя, вы давно женаты?

Взрослый: - Да моя жена говорит, что пятнадцать лет, но мне кажется, что все пятьдесят.

Мальчик: - Дядя а обязательно нужно жениться?

Взрослый: - Смотря с какой стороны смотреть. Если со стороны секса, то не обязательно, если со стороны быта, то нужно, а если с денежной стороны, то свои расходы сразу умножай на три, и то денег постоянно будет нехватать. Так, что думай и решай сам.

Теперь поговорим о том, как именно лучше выходить из конфликтов. Наверное, вы согласитесь с нами в том, что лучший для этого способ — это просто-напросто не доводить до него. Вовремя заметить угрозу ссоры и погасить ее шуткой, новой, значимой и интересной для другого супруга информацией, резким переключением его внимания на что-то другое (по возможности приятное для него).

Устранить созревающий конфликт можно сильным и в чем-то неожиданным эмоциональным «поглаживанием» и одариванием знаками любви. Можно и вещественными, хотя главное здесь — эмоциональная поддержка. Если же поведенческий конфликт все же возник, прежде всего, постарайтесь уйти от него. Этот вариант выхода из конфликта наиболее показан в тех случаях, когда конфликт не имеет под собой реальной почвы, а вызван, например, усталостью или раздражением. Такой пожар угаснет сам. Но уходить от конфликта надо мягко, терпеливо и умело.

Лучше всего вначале выслушать другого (обязательно выслушать!), затем, не вступая в пререкания, переключить его внимание и на время исчезнуть — уйти на кухню, в другую комнату, сходить к соседке или в магазин. Конечно, в случае, если ваш супруг совсем не прав, уход может быть демонстрацией, но тогда это более похоже на конфронтацию (сознательное обострение конфликта с последующим открытым обменом мнениями по его поводу). Использование подобного метода возможно, но применять его надо крайне редко и осторожно, поскольку в случае, если вы плохо владеете принципами бесконфликтного общения, конфронтация легко переходит в обмен мнениями по типу «Сам дурак!».

Еще более осторожно следует пользоваться методом принуждения. Осторожно потому, что любое принуждение оскорбляет достоинство человека и является предтечей рабства. Рабы же, как известно, в конце - концов всегда восставали. Хорошие результаты дает сглаживание разногласий, т. е. по сути убеждение или увещание другого в том, что все не столь уж и страшно, особых причин для конфликта нет и т. п. Ну а наиболее оптимальным в серьезных случаях (да, пожалуй, и не только в них) является совместное обсуждение разногласий с последующей выработкой решения, приемлемого для обеих сторон.

Естественно, что разговор ваш должен вестись в уважительной форме, а каждый из супругов — быть объективным, терпеливым и беспристрастным. И постарайтесь говорить не о личности другого, а о совершенных им проступках.

Между тем главное средство профилактики конфликтов — в искусстве вежливого спора. Следует отличать ссору и спор. В споре стороны с уважением относятся к личности оппонентов. Но когда

спор переходит «на личности», начинается ссора. Если цель спорщика доказать правильность предлагаемого им способа действия, то цель скандалиста — сломить волю оппонента к сопротивлению с помощью дискредитации его как личности: «Насколько же ты глуп, если предлагаешь такой глупый способ действий» или «Насколько же ты аморален, если ты предлагаешь такой аморальный (несправедливый по отношению ко мне) способ действий».

Если вы хотите овладеть искусством вежливого спора — а это совершенно необходимо в супружеской жизни, — следите за тем, чтобы страстность ваших интонаций в отстаивании собственной позиции не перешла все дозволенные границы.

Вежливый спор — это спокойное изложение доводов в пользу одной из возможных позиций, когда другие точки зрения тоже имеют право на существование, тоже достойны рассмотрения.

Мы убеждены, что нет такой проблемы, по которой супруги при обоюдном желании не пришли бы к согласию. Правда, за корректное, вежливое согласование позиций приходится порой недешево платить — временем, волевыми усилиями, которые тормозят реакции раздражения, недовольства. Но эти расходы окупают себя практически всегда. А вот ссоры, порождаемые стремлением «подмять» под себя партнера, неизбежно оставят отрицательный след в эмоциональной памяти семьи.

В ссоре супруги бездумно сжигают хрупкие мостики доверия, засоряют свою эмоциональную память. И лишь потом выясняется, что жить вместе все равно придется (скоро кто-то родится или уже родился). Тогда накатывает новая волна раздражения и досады по поводу того, как же могла произойти ссора. И тут же вдогонку первичному конфликту развивается вторичный конфликт. Он оказывается особенно болезненным в тех семьях, где не налажен механизм примирения. Главный рецепт к преодолению вторичного конфликта — принятие коллективной ответственности за случившееся: «Мы оба не правы».

Формула «Мы оба не правы» имеет явные преимущества по сравнению с формулой «Ты не прав» и менее явные преимущества по сравнению с формулой «Мы оба правы».

В формуле «Мы не правы» чаще всего содержится та самая оптимальная доза самоотверженности, которая оказывается посильной более или менее сознательному, но все же раздосадованному человеку. Формула единоличного принятия вины «Я не прав» требует гораздо более высокой самоотверженности. Если человек искренне не убежден в этом, но ведет себя именно так, это может привести к саморазрушению, за что в дальнейшем он будет непроизвольно искать эмоциональной компенсации от ничего не подозре-

ревающего, спокойно уверовавшего в собственную непогрешимость партнера. Главное же то, что формула «Мы не правы» открывает пути к согласованному и взаимному пониманию конфликтной ситуации, к равноправному согласованию позиций, тогда и «я сам» и «другой» рассматриваются как независимые ценности, которые нельзя превращать в инструмент, средство для чего бы то ни было. Такая система представлений ориентирует человека на поиск паритетных способов согласования позиций в конфликтных ситуациях, помогает вежливому ведению спора, принятию коллективной ответственности за досадные недоразумения и временную утрату взаимопонимания.



Как вы относитесь друг к другу?

Об этом лучше всего судить по мелочам, по житейским ситуациям, которые возникают в любой семье ежедневно. Проверим? За каждый положительный ответ на вопросы этого теста посчитайте себе по одному очку.

Вопросы для жены:

1. Смотрит ли муж вместе с вами многосерийный телефильм про любовь, если по другой программе идет международный футбольный матч?
2. Бывает ли, что он просит прощения, хотя считает, что прав?
3. Мытье посуды не является для него проблемой?
4. Вы единственная, кому он позволяет держать лестницу, когда он исправляет что-нибудь в доме.
5. Способен ли он сказать: «Очень красиво», когда вы купили себе еще одну кофточку?
6. Легко ли соглашается покинуть компанию и идти домой, если вы его об этом просите?
7. Считает ли он, что вы красивы в любом наряде?
8. Уже за полчаса перед вашим возвращением домой он начинает нервничать?
9. С тех пор, как познакомился с вами, он больше не обращает внимания на хорошенькую сотрудницу, которая ему нравилась?
10. Ради того, чтобы провести с вами выходные дни, он отказывается от рыбалки или футбола в мужской компании?
11. Способен ли он ради вас пожертвовать кружкой холодного пива в жаркий летний день?
12. Не замечает, что вы заставили всю ванную комнату баночками с кремом, пудрой и прочей косметикой?
13. Весело насвистывает, прочищая раковину, которая засорилась

из-за вашей невнимательности?

14. Уступает ли вам большую часть зонтика, чтобы спрятаться от дождя?

15. Не скажет ни слова о зубной пасте, которую вы оставили лежать открытой?

16. Без звука наденет вчерашние носки, если выяснится, что нет чистой пары?

17. Постоянно носит при себе вашу фотографию?

18. Ради вас смеется над тем, что его приводит в раздражение?

19. Смотрит на вас с нежностью, когда вы спите?

20. Кладет на вашу тарелку лучший кусок?

21. Доставляет ему радость объяснять вам правила футбольной игры?

22. Портится ли у него настроение, когда вы встречаете ваших бывших знакомых?

23. За рулем автомобиля спокойно слушает ваши советы, вместо того, чтобы браниться или кричать?

Вопросы для мужа:

1. Жена без напоминаний стирает ваше белье?

2. Скажет, что вы неотразимы, хотя во время работы вы перепачкались с ног до головы?

3. Перероев всю квартиру, чтобы найти потерянные вами очки?

4. Напевает жена, приводя в порядок ванну после вашего купания?

5. Волнуется, когда уезжаете из дому?

6. Вытряхивает и вычищает пепельницы, забитые вашими окурками, хотя сама не курит?

7. Ожидает ли вас с горячим ужином, даже если возвращаетесь домой поздним вечером?

8. Наполняются ли слезами ее глаза, когда вы дарите ей цветы?

9. Нравится ли ей больше мастерить с вами модели автомобиля, чем болтать с соседкой?

10. Не смотрит на других мужчин?

11. Не имеет ничего против того, что в кино вы достаете конфеты из ее кармана?

12. Безропотно идет с вами за три километра до киоска где, по слухам, продают пиво?

13. Не может себе представить, чтобы смогла без вас прожить хоть один день?

14. Охотно ходит к вашей маме и не говорит, что та всегда все знает лучше всех?

15. Смотрит ли с вами хоккейный матч, хотя по другой программе идет ее любимый фильм?

16. Когда в кухне лежат детали от вашего мотоцикла, не трогает их с места?
17. Не будет сердиться или усмехаться, если вы решите собственноручно приготовить что-нибудь вкусненькое?
18. Внимательно слушает, как вы рассказываете о своих делах?
19. С тех пор, как вы появились в ее жизни, не влюбляется больше в киноактеров?
20. Все так же смеется над вашими анекдотами, когда слышит их в пятый раз?
21. Без комментариев убирает вещи, которые вы бросаете где попало?
22. Не станет демонстративно зевать, когда вы в кругу друзей разбираете последний футбольный матч?
23. Не устраивает скандала, если вы поздно возвращаетесь домой?

А теперь подведем итоги:

Если вы ответили «да» 17— 23 раза, ваш муж (или ваша жена) влюблены в вас по уши.

10—16 очков: в вашем доме по-прежнему царят любовь согласие.

2—9 очков: вам стоит призадуматься: что-то не так!

0-1 очко: нужно срочно принимать самые серьезные меры, чтобы спасти семью.



Семейные портреты

Мы откроем вам простую истину, человек бывает несчастлив от того, что не знает основного — он счастлив. Ему нужны изменения и сравнения. И только после проведенных сравнений он в 85% скажет, Господи, а ведь был счастлив не знал об этом и не берег. Все познается в сравнении, что имеем не храним, а потерявши — плачем. Давайте вместе в главе «Семейные

портреты» рассмотрим извечный «семейный треугольник».

Случайно ли, и нет, но про тещу целые сериалы непочтительных, зубоскальных анекдотов сложены и песни поются вроде: «Зять на теще капусту возил, молодую жену в упряжке водил», а про свекровь ничего подобного, «скромная» тишина. Ни одной безобидной шутки-прибаутки. Но зато, сколько страха, ненависти, желчи и яду в песнях и частушках. Не улыбчив фольклор, мрачны литературные образы (у Даля поговорка про нее одна - другой лютее). А это что-то, да значит. Смеются обычно над тем, чего не боятся. Неужто так уж несправедлива народная молва, готовая обычно понять и простить? Хотя в самом глубинном смысле слова «свекровь» заложено признание ее значения в роду: «всехкровь», так нередко трактуется это определе-

ние. А невестка — всего лишь «невесть» — неизвестно что, незнакомка, надо понимать. Или «сыноха» — сноха. Тут и вовсе отмечается только ее принадлежность к сыну — «сынова собственность», а значит, и его матери тоже. Так ли это, или мы неправильно поняли?

Во-первых, на стиль отношений между членами семьи сильно влияет уровень их образования. А он значительно вырос и у свекровей, и у невесток. Женщинам же нередко бывает важнее то, что говорится и как говорится. Приходит и понимание мотивов поведения людей близких и далеких. К свекровям постепенно приходит сознание, что их недовольство снохой не всегда вызывается недостатками молодой женщины, скорее, свойствами женской психики.

Во-вторых, способствуют смягчению нравов и чисто объективные причины: свекровь и невестка все чаще живут врозь и материально друг от друга не зависят. Согласитесь, что при такой ситуации поводов для взаимного недовольства гораздо меньше.

В прежние времена при любых трудностях и тяготах семейной жизни было немало семей, в которых только посмеивались над поговорками, чернившими старшую из женщин. Сноха, бывало, и само-то слово «свекровь» выговорить не могла, таким оно ей казалось скрипучим да корявым, несправедливым. «Матушка», а потом «бабушка», и не делалось различия, чья она — мужнина мать или собственная. В современных семьях все реже свекровь зовут мамой, все больше по имени-отчеству. Вроде бы отстраняясь от нее и отстраняя от собственной судьбы и души.

Откуда же пошли рассказы про злую свекровь и насколько они для нашего времени основательны? По стародедовской традиции жена должна была идти жить в дом и семью мужа, если средства не позволяли молодым жить самостоятельно. А при нынешнем свободном выборе, молодые начинают жить:

► 50% молодоженов обосновываются у тещ, и после 6-12 месяцев совместной жизни, половина из них уходят на съемные квартиры;

► 30% — живут со свекровями, через 3-6 месяцев повторяется тоже самое;

► 20% - начинают жить самостоятельно, через 1-3 года возвращаются к своим родителям, но через 9-12 месяцев половина из них снова уходит на съемные квартиры.

Сам факт предпочтения довольно многозначителен. Коли бы вовсе был несправедлив фольклор, то соотношение складывалось бы иначе, ближе к середине.

Согласно цифрам, молодой семье у матери жены живется лучше, чем у матери мужа. Обе матери желают счастья своим детям, но понимают это счастье по-разному, то ли точек соприкосновения и поводов для раздражений у тещи с зятем меньше, чем у двух жен-

щин, (молодой и пожилой) на одной кухне. Верно говорят, две медведицы в одной берлоге - не уживаются.

Приведу такую современную историю. Разговаривают старые приятельницы. Одна рассказывает другой про жизнь своих детей. Дочке в браке повезло. Зять попался внимательный, заботливый, трудолюбивый. Молодая жена не успеет сон с ресниц стряхнуть, а он уже в булочную сбегал, завтрак приготовил, кофе сварил — все успевает и умеет. Но зато уж сыну не повезло, так не повезло! Жена попалась ленивая, гонористая. Утром не соизволит встать сыну завтрак приготовить. Он, бедный, вынужден сам себе пищу разогревать, а то и уходит на работу голодный. Ее же с колоколами не добудишься до середины дня.

Здесь выражена особенность материнской психики: одинаковую ситуацию оценивать по совершенно различным шкалам ценностей. Что хорошо для собственного дитяти, должно быть хорошо, даже если кому-то не очень удобно и приятно. Все, что хоть в малом - ущемляет интересы своего чада, должно быть отринуто и осуждено, даже если оно и справедливое.

Однако оставим эти параллели и саму тещу до другого раза. Сосредоточимся на свекрови с невесткой. Может быть, их отношения никак не складываются не только от того, что у старшей женщины глаза затуманены любовью, а может, от того, что и у молодой - они не больно-то зрячи? Тогда действительно двое слепых могут беды натворить немало.

Перед написанием этой книги, мы взялись составлять реестр известных нам семейств. Картина получается впечатляющая: на многие драмы, трагедии и комедии сюжетов хватило бы на несколько книг.

1). Сын Володя П. женился, не спросясь у матери, чем кровно ее обидел. А злость свою мать перенесла на молодую жену. Та не захотела терпеть напраслину, добилась, что уехали от родителей в другой город. Потом в течение 36 лет ни свекровь в дом невестки, ни та к ней ни ногой! Вдумайтесь 36 лет войны на расстоянии, в которую были втянуты и дети, и внуки, и дальние родственники! И не устали, не заключили перемирия даже в годы совместных утрат, когда умер от болезни Володя П.

Не было бы нужды приводить подобный курьез, если бы и из него, нельзя было извлечь «намеки, добрым молодым урок». Очень важно умело и по-человечески ввести в дом молодую жену, не сделать ее «виноватой без вины» в глазах собственной матери. Надо суметь расположить своих родственников к будущей невестке, при этом не вызывая материнской ревности. Хитро? Несомненно, но ведь и дело того стоит: будет ли мир и лад в твоём доме?

2). Сын Сергей Г. только-только отпустил усы-пушок, а мама уже в тоске и отчаянии: вот-вот появится на горизонте «она», разлучница-похитительница ее счастья, ее благополучия. Как нам признавалась одна знакомая Ольга С., рассудительная женщина, при одной этой мысли у нее дыхание прерывалось, комок подкатывал к горлу. Когда же и впрямь появилась «она», были слезы, истерики, были попытки сдерживаться, из которых ничего путного не получилось, а даже еще хуже: все чувствовали себя злодеями, которым приносится в жертву материнское сердце. Сын не выдержал, настоял на «разъезде», заслужив за это обвинение в предательстве.

Нам кажется, что в данном случае материнское начало у свекрови выражено слабее, чем женское. Тогда-то и появляется «оголтелая ревность», столько слез исторгшая из невесткиных глаз. В прежние времена молодой жене еще к тому же предписывалось молчаливое терпение, подчинение хозяйке дома во всем. Можно представить, что она при этом испытывала. Только в песне могла излить накопившуюся обиду и боль. Нередко и нынче молодой муж, впитавший с молоком матери привычку к послушанию и почтению к родительнице, не желает даже вникать в поводы и причины распрей между двумя женщинами и занимает мамину позицию. Как правило, ничего путного из такой односторонности не выходит. Точнее, выходит один развод или глухая, прорывающаяся в скандалах вражда уже с собственной женой.

— А как мне быть на самом деле? — спрашивал вот такой неустроенный супруг и сын. — Разорваться мне, что ли, между ними? Вся их страсть расходуется друг на друга, на меня ни сил, ни времени, ни сердца не хватает. Господи, как мне это надоело. Может правы были друзья, когда рекомендовали не спешить с женитьбой?

Увы! Нередко в этой борьбе победа достается той женщине, кто меньше любит самого мужчину, из-за которого ведется война, кто не способен уступать и отступить. Молодая жена уводит молодого мужа из под влияния мамы, но порой сама не в состоянии дать ладу в своей семье.

Когда взаимное неприятие строится исключительно на эмоциях, ни один мудрый советчик не поможет, разве что психотерапевт. Есть такое понятие: психологическая несовместимость, о которой мы раньше говорили, это своего рода аллергия. Думаем, что в подобных обстоятельствах даже пытаться соединить и примирить - не примиримое — напрасный труд. Действительно, лучше уж так, как в первом случае: разъехаться и свести общение - к минимуму. В таком роде состязаниях заведомо не будет победителей. Чья бы сила ни ододела, побежденной окажется любовь, пострадает семья и счастье всех участников «турнира». Вернется ли сын к матери, в ее полное

распоряжение, но он не забудет и не простит ей разрыва с женой, тем более если без него останутся у нее дети. Отвадит, ли жена мужа от матери, ей это не раз откликнется при каждой ссоре.



Разговаривают два приятеля.

Первый: - Лучшими днями своей жизни, я обязан Карпатам.

Второй: - Как это понять? Ты же там ни разу не был?

Первый: - Я нет, но моя жена ездит туда каждый год в отпуск.

3). Вот спешит сын Владимир Д. на праздник к матери, живущей отдельно, но без особых приглашений не появляющейся в ее доме. А жена ревниво наблюдает за сборами: какие цветы ей несет, какой подарок покупает, сравнивает с собственными презентами. Уехал, а она мается: сейчас свекровь «перемывает ей косточки». И нередко оказывается права. Намеками, или в открытую говорит, как не везет иногда хорошим людям с женами. Вот женился бы он на другой, жили бы они все вместе ладно и дружно. Хотя сын знает, что другая невестка, пусть даже будет золотая, его маме все равно не угодила бы, но он мать слушает и не возражает. То бишь «условно предает» свою жену, ее достоинство и саму справедливость. Станет защищать жену, опять разногласия с матерью, досада и обида.

4). Как быть, когда расхождения имеют под собой вполне очевидную, можно сказать, идейную основу? В милое, дружное, безалаберное и интеллигентное семейство Валентина М., как тихий диверсант, внедряется невестка Ирина: обывательница, корыстолюбивая, приспособительная хищница с образованием в 9 классов. «Прорва» — так ее через время аттестует сестра мужа. Но сын А. не послушался и женился на этой «красавице». Ведь он весь в маму, деликатный, мягкотелый, увлеченный своим делом, ничего этого не хочет замечать, он как заколдованный. Не замечает, что постепенно уступает своей жене не только в мелочах, но в вещах весьма серьезных, для него самого - очень важных для семьи.

Мать с отцом видят: их сын уходит не только из родного дома, уходит из того мира их ценностей, который они, как храм, возводили в своем доме, и надеялась на своих детей. Но невестке, мораль и другие интеллигентные ценности — до «заднего места», она воспитывалась в другой среде, у нее другие цели.

Мать не сердилась на сына, не ссорилась с невесткой. Она только печалилась. Видимо, сочла, что никто за сына не может и не должен решать, какую именно систему ценностей избрать и принять. На вся-

кий случай соломку не подстелешь. Отец более резкий, высказывал им двоим со всей прямоотой, чем вызывал неудовольствие сына и его жены. Слова отца: «Если он действительно их сын, то он должен вступить в борьбу за свои убеждения. Может быть, и не против своей жены, а за нее, за ее преображение, изменять ее мир ценностей. Если же он избирает «веру» своей супруги, что ж, это его право, как взрослого и самостоятельного человека. Родители предоставили им квартиру и не противились разъезду. Для чего им иметь в доме уже не одного, а двух чужих людей?

Прошло несколько месяцев и невестка заявила родителям: - Нечего к нам приходить, вы только «сбываете» моего мужа с «праведного пути». Мать в шоке, пришла на все готовое, живет в их квартире, и такое заявлять родителям. Сын на все смотрит «задурманенными глазами». Прошло несколько лет, невестка так и не пошла работать, сын «вкалывает» за двоих. Чем занимается невестка целыми днями – одному Богу известно. Слава тебе Господи, говорит мать, что у них до сих пор нет детей.

Нам показалось, что при всей внешней уступчивости и «непротивлении злу - насилием» эти пожилые люди, (свекор со свекровью) проявили максимум мудрости, дальновидности и принципиальности. Тот, кто уважает, ценит не только своих детей, но и свои усилия, израсходованные на их воспитание, не станет силком навязывать им свой стиль поведения. Если они со своей задачей родителей хорошо справились, выучили и воспитали сына, внедрили в его сознание основные жизненные правила, не нужно «дрожать» за нравственное здоровье своего чада, даже если он обнаружил признаки «легкого недомогания». Жизнь сама всему научит, нужно только набраться терпения. Если же у него нет крепких основ и корней, винить нужно себя и не сетовать, когда первая попавшаяся девчонка с «подозрительным» воспитанием, смогла с легкостью «переформатировать» сердце сына, и насадить свои ценности.

5). Мы можем рассказать вам другие сюжеты, где демоном выступает - свекровь. При обратной расстановке сил, как правило, даже рассудительность и непротивление невестки не дают результатов. А таких случаев ничуть не меньше, когда обывательницей, узколобой собственницей выступает старшая женщина - свекровь. Ведь учтите, часто бывает, что молодая женщина не имеет еще ни собственных стен (коль она пришла в дом мужа), ни своих вещей, у нее не накоплен ни опыт, ни авторитет, т. е. ни материальных капиталов, ни моральных. Ей, как говорится, нечего терять, а свекрови есть что. И именно ей предстоит делиться с новоявленной хозяйкой, сферой своего влияния и некоторыми материальными ценностями.

Говорят, раньше в Грузии не было таких проблем. Там мужчина,

приводя в дом молодую жену, сопровождал ее появление таким наставлением:

► - Матери он говорил: «Вот моя жена, я избрал ее. И если ты любишь меня, то примешь ее как дочь. Но если ты обидишь ее, ты мне не мать».

► - А жене он говорил: «Вот моя мать. Я люблю ее, и ты будь ей дочерью. Но если ты обидишь ее, ты мне не жена». И все вставало на свои места.

Мы уверены, читатель из других краев найдет немало ярких примеров из «семейного треугольника».



Приходит после отпуска менеджер на работу и хвалится: - Если бы вы знали, как я прекрасно отдохнул!

Сотрудники спрашивают: - Наверное на море ездил, отведал души, загорел?

- Нет, на море ездила моя жена с тещей. А я дома отдыхал.

Стоп, подождите, отчего это мы все валим на плечи свекрови? Не в пустыне мы все живем. Ведь ее роль, как и роль короля, нельзя сыграть в одиночку, это роль коллективная. Ее играет все окружение старшей женщины: и свекор, и другие ее дети, и иные родственники. Которые либо не противятся разыгрывающимся страстям, избирали роль – наблюдателя, либо утихомиривают их и помогают невестке войти в их круг, стать в семье желанным, равноправным членом.

Тут очень велика сила и власть свекра. Он ведь обычно более доброжелательно бывает, настроен к жене сына и в то же время имеет большое влияние на собственную супругу. И не в том дело, что ему надо брать на себя обязанности «третьего судьи», вряд ли это у него получится. А вот стать громоотводом, суметь обернуть шуткой - ревность и разрядить облака взаимного недовольства, это ему под силу.

Впрочем, мы уже говорили: многое меняется в отношениях современных домочадцев. Постепенно разглаживаются хмурые морщины на лице свекрови, приветливее становится взгляд невестки. «Генетическая неприязнь» уступает место разумному содружеству (на худой конец — сосуществованию). И неизменное соперничество может быть обращено на пользу семье, а не во вред. Нужно только им помочь в движении навстречу друг - другу.

6). Рассмотрим следующий случай, когда молодой супруг, поселившийся в доме жены (а именно эта ситуация прежде всего интересна, поскольку наиболее нынче распространена), заставляет

потесниться старших:

Во-первых он «отвоевывает себе часть «жизненного пространства» и ломает сложившийся порядок.

Во-вторых, экономически он тоже бывает, зависим от тестя, все еще главного кормильца во многих семьях.

В третьих, браки у нас заключаются между юными существами, частенько не имеющими крепкой материальной базы.

При этом столкновения между мужчинами бывает, но это довольно редкое явление. Хотя мы уже признавали: отец к дочери относится нежнее, чем к сыну, прикипает к ней сердцем. И вроде бы должен испытывать жгучую ревность к постороннему парню, который «срывает цветок», возвращенный его заботой и лаской.

Пример, у телевизора, по которому транслируют хоккейный матч, сидят рядком зять и тесть. Они болеют за разные команды, спорят между собой, но подобные разногласия не мешают их расположению друг к другу. А за их спинами — возня, тихая, а иногда и не очень, суета вокруг ужина. Две жены, старшая и младшая, готовят на стол. Старшая едва сдерживается, «шипит» в адрес зятя:

Мог бы и помочь, картошку бы, что ли, почистил! Сидит как барин, а жена хоть разорвись! Это она так жалеет свою дочь.

— Мам, ты же не заставляешь папу чистить картошку? Что же ты на моего мужа ворчишь?

— То твой отец, пожилой и не очень здоровый человек, а этот молодой, «сексуальный тяжеловес». Ну ты и сравнила! — возражает дочь. Свекруха не слушая ее, «гнет свою линию», как это можно: сравнивать отца своего родного, с «этим», чужим мужиком, неведомо откуда взявшимся!

Вот он ходит по квартире, громко топая, заполняя собой небольшие габариты «совмещенного» и совместного жилья, смеется во всю силу молодой луженой глотки, дымит, как паровоз, сигаретами, разговаривает небрежно, без должной почтительности и деликатности.

Хуже того, бывает, и вовсе не разговаривает со своей женой, дуется, а то и голос возвышает. И это в ее собственном доме. И это в адрес ее нежной, хрупкой, тонкой, ранимой Танечки, или Милочки, или Лялечки, ее кровиночки. И после всего этого она же вместе с дочкой должна за ним ухаживать, кормить, ублажать, обслуживать, пока он у телевизора прохлаждается. Дружки к нему то и дело ходят, грязь носят. А еще и магнитофон врубают на полную громкость, так что стены дома содрогаются. И все это надо принимать терпеливо, с улыбкой. Продолжает ворчать свекровь. Где справедливость? За что такое наказание?

Свекровь при этом начисто забывает: «этот неприятный тип» —

такой же родной и близкий человек для дочери, как и собственный супруг для нее. Дочь его любит и не видит, знать не хочет его несовершенства, его промахов, как и мама в папе. Дочь не видит, но мать укажет по той причине, что в своих глазах «бревна» не видит, зато в чужих – подмечает любую соринку. И не раз, не два, чтобы уже не могла та сделать вид, что ничего плохого не случилось. Однако старшая женщина никогда не позволит младшей, поступить подобным образом: покритиковать отца. По той причине, что это ее собственный муж.

Иная теща готова терпеть всяческие неудобства и жертвы, когда считает зятя фигурой значительной, личностью солидной, уважаемой. Ну а если это мальчишка в джинсах? «Кот в мешке». Неведомо что из него в будущем выйдет. А может, вовсе ничего путного не получится, тогда она распоясывается «на полную катушку».

Надо признать, что в системе отношений между этими двумя членами семьи нередко решающую роль играет именно профессионально - должностной статус зятя. И в гораздо большей степени, чем его личные качества, даже взаимоотношения с женой. Нередко теща меряет супружеское счастье своей дочери материальной меркой. Кто бы и что бы ни говорил о супружеском равенстве, многие тещи знают одно: только тот муж достоин уважения, кто способен обеспечить жену всем необходимым в жизни.

Часто бывает, что женщина зарабатывает больше мужчины. Выходит парадокс, что ваша теща, (как жена своего мужа), допускает такое положение в ее семье. Но когда больше денег в семью зятя приносит ее дочь, она как женщина, терпит такое положение не хочет.

Среди парадоксов семейной жизни встретился нам такой случай. Приняла семья Бомбиных в свое лоно вот такого «неперспективного» парня – мужа своей дочери. И не сказать, что теща Т. очень уже его донимала, обижала. Скорее, напротив, как сына кормила, холила, но и наставляла, как родная: дескать, хватит в мальчиках ходить, пора основательность приобретать. И вдруг их дочка выставила своего мужа за дверь. Ни за что ни про что. Надоело «нянчиться» с ним. И весь сказ. Теща искренне плакала, жалела отчаявшегося парня.

Дочку честила на чем свет стоит: «Эгоистка, бессердечная!» Не помогло. Уперлась: не нужен мне птенец желторотый. Да еще и припугнула маму: вот найдет себе «Буратино-старичка пузатого» с машиной и дачей, пойдет к нему в молодые «подружки». А там смотри, старенький «опрокинется», а ей все достанется. У мамы Т. волосы под краской второй раз поседели за последний месяц. Вмешался отец В., и быстро выпроводил свою дочь на «вольные хлеба».

Дочь уже пятый год живет «вольно». Конечно, угроза та была шутейной. Не так она воспитана, но ни с кем до сих пор не может ужиться-

ся. Преобладает эгоизм и воспитание нетерпения, желания иметь все сразу и без долгих хлопот, привело к тому, что ее жизнь – сплошное «перекасти поле».

Старшей женщине самой бы понять и дочери внушить: тот, первый юноша, был полный сил и искреннего желания быть мужем и отцом. Молодые парни духовно и нравственно созревают гораздо позже женщины. Его еще нужно долго и терпеливо «лепить», формировать для того, чтобы он стал зрелым мужчиной, исполненным сознания своего долга и ответственности. Да не наскоком брать его, не ежедневными нотациями, а исподволь, тонко побуждая к разумным и полезным поступкам. И не жалеть на эту работу своей души и ума. Тогда дочка будет иметь «своего, лично вылепленного» мужа. Но видимо дочке в свое время этого никто не внушил. Прежде всего ее собственная мама, которая прожила за спиной своего мужа, как за стеной, которая была убеждена, что и все мужья бывают такие – надежные, и «зреют» они сами. А вот и нет. Отнюдь не многим женщинам так везет в жизни.



Жена ссорится с мужем.

- Лучше бы я вышла замуж за черта!

- Ты что дорогая, забыла? У вас браки между кровными родственниками – запрещены!

7). Будем объективными. Современная теща тоже поставлена в очень сложное положение. Она видит: нынешние мужья «легки на ногу», как прошлые были «легки на руку». Прежние выражали свое недовольство тем, что женам - кулаками «науку» вкладывали. Нынешние не так грубо воспитаны. При неполадках, бывает, они вежливо раскланяются с женой и ее родителями — и были таковы. Мораль такова, «переконтновался» на всем готовом, нарастил себе живот и побежал искать другую «дурочку». Поэтому теща опасается откровенно выражать недовольство зятем: тот ведь вдруг может оставить дочь с ребенком на руках. Как ей тогда быть? Ради благополучия дочери она нередко избирает совсем иную тактику.

Молодому мужу с готовностью создаются комфортные условия. Но при этом постоянно дается ему понять, какие жертвы ради него приносятся двумя женщинами, как многим он им обязан, как должен быть вечно благодарен за то, что ему, несовершенному, даже не очень-то значительному человеку, оказывается такая честь. В муже от этого, случается, возникает «комплекс неполноценности», который вроде бы должен держать его в состоянии вечной благодарности по отношению к жене и ее матери. Но вот ведь, что иной раз бывает:

вместо того чтобы возблагодарить и судьбу и своих домочадцев за такое удивительное везение, зять этот начинает тяготиться атмосферой оскорбительного ухаживания и ищет способы восстановить самоуважение. Или ударяется во «вне домашние увлечения», разного рода «хобби», игровые автоматы, казино, или ищет утехи у других женщин. А кто-то «ударяется в алкоголь» и в подворотне начинает выяснять у собутыльников: «Ты меня уважаешь?»

И вместо того чтобы разобраться в истоках перемены в чувствах и поведении зятя, изменить тактику, которая приводит к столь плачевным результатам, старшая женщина, главная наставница юной, нередко снова советует не давать спуска мужу и «закрутить гайки». Начинаются скандалы, дочь может припугнуть мужа крайней мерой: «Уйду к маме!»

Такого рода угроза, что порой возникает в спорах молодых, приводит к тому, что мужья начинают испытывать к теще неприязнь. Источником напряжения становится нередко и позиция, занимаемая тещей по поводу будущих детей. Очень часто она советует не спешить с ребенком вообще. А уж от второго ребенка - отговаривает весьма решительно.

И муж начинает подозревать: теща боится, что дети накрепко привяжут ее дочь к зятю. Значит, ей эта привязанность нежелательна, значит, она против крепости их семьи. Возможность других вариантов — множество. Зять не всегда бывает справедлив к матери жены. Потому что его дети — прежде всего нагрузка и на ее, тещины, руки и плечи, или на плечи - бабушки.

Чего же ждут и требуют теща от своего зятя? Прежде всего, понимания и сочувствия к волнениям неугомонного материнского сердца. Внимание для тещи — бальзам, благодарность и деликатность — лучшая награда.

А чем может теща завоевать расположение зятя? Помочь, если может и хочет, дочери стать самостоятельной хозяйкой в их семье. Работать на укрепление их союза, но никак не на развал, т.е. здесь получается картина, обратная той, что складывается в отношениях между свекровью и невесткой.

Если двум женщинам почаще, нужно оглядываться на возраст друг - друга, то теще с зятем нужно оглядываться — на пол. Ему не забывать о том, что теща — женщина, а ей, в свою очередь, что он мужчина, пусть и молодой, неопытный, но уже с определенными представлениями о том, как с ним нужно обращаться.

Как видите, не такие уж это тяжелые и неисполнимые условия существования «семейного треугольника». Стоит лишь захотеть. И той и другой стороне проявить чуткость и внимание, и все у них получится.



Ваш залог бодрости

Согласно статистике, треть жизни мы проводим во сне. Именно этот таинственный физиологический процесс - источник бодрости, хорошего настроения и отличного самочувствия, в то время как бессонница является причиной многих серьезных недугов. Правильно ли вы спите или вам стоит обратиться за помощью к врачу-сомнологу? Узнайте из вопросов теста.

Шутливая поговорка о том, что лучше пережить, чем недоспать, абсолютно не лишена смысла. Переедание, конечно, вредно и до добра не доведет. А вот недосыпание или плохой сон не только отрицательно влияют на настроение и физическую активность человека, но могут послужить причиной серьезных психологических нарушений и способствовать развитию множества болезней. Мы заметили очень странную особенность, женщины, которые хронически недосыпают (о, ужас!), быстрее полнеют.

Спокойный полноценный сон - это всегда залог бодрости, хорошего настроения и привлекательной внешности.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Придерживаетесь ли вы правила не есть после 18 часов?
 - А. Никогда - я обязательно наедаюсь перед сном
 - Б. Редко.
 - В. Стараюсь, но не всегда хватает силы воли.
2. Вы позаботились о звукоизоляции своей спальни?
 - А. Даже не приходило подобное в голову.
 - Б. Вряд ли это возможно в многоквартирном доме.
 - В. Конечно! Позаботились и о стенах, и о потолке.
3. В вашей спальне стоит телевизор?
 - А. Без него никуда!
 - Б. Стоит, но включается он исключительно вечером.
 - В. Нет.
4. Под какие звуки вы быстрее всего засыпаете?
 - А. Под шум телевизора.
 - Б. Под храп мужа.
 - В. В полной тишине.
5. Какие способы релаксации перед сном вы используете?
 - А. Плотный ужин.
 - Б. Спокойная музыка.
 - В. Расслабляющий массаж.
6. В какой цветовой гамме оформлен интерьер вашей спальни?
 - А. Яркой.

- Б.** Пастельной, но в комнате есть яркие элементы декора.
- В.** Все цвета приглушенные и очень светлые.
- 7.** Вы проветриваете комнату, в которой спите?
 - А.** Только в теплые времена года.
 - Б.** Обязательно, но только перед сном.
 - В.** Окна открыты в течение всего дня.
- 8.** Вы любите цветы и комнатные растения в спальне?
 - А.** Люблю букеты в вазах.
 - Б.** На подоконнике стоят вазоны.
 - В.** Никаких растений!
- 9.** Как вы чувствуете себя утром?
 - А.** Будто и не спал(а).
 - Б.** Раз на раз не приходится.
 - В.** Как правило, с ясной головой и хорошим настроением.
- 10.** Сколько времени вам необходимо для того, чтобы заснуть?
 - А.** Как минимум, полчаса.
 - Б.** 5-10 минут.
 - В.** 2-5 минут.

ПРЕОБЛАДАЮТ ОТВЕТЫ «А»

Сон - для вас не лекарь, а настоящая мука. Ваш организм изнужден от хронической усталости, но вы почему-то до сих пор не придаете этому факту особого значения. А зря! Помните о том, что хороший сон продлит нам жизнь на пять лет. Вам рекомендуется срочно обратиться к специалисту, перестать употреблять снотворное и заниматься ежедневными физическими упражнениями.

ПРЕОБЛАДАЮТ ОТВЕТЫ «Б»

Вы - активный человек, весь день на ногах, и вас можно назвать трудоголиком. Но тяжелый график выдерживать долго вы не сможете - и организм уже дал вам первые сигналы тревоги: вы не можете заснуть до тех пор, пока не спланируете следующий день или не проанализируете уже вчерашний. Да и сны ваши частенько превращаются в кошмары. Совет: отвлекитесь от рутины хотя бы вечером, меньше смотрите телевизор и читайте прессу, а отдайте это время легкому ужину и вечерним семейным прогулкам.

ПРЕОБЛАДАЮТ ОТВЕТЫ «В»

Вы - счастливчик. О таких, как вы, говорят, что у них сон, будто у младенца - глубокий, ровный и крепкий. И в этом одна из главных причин вашей железной выдержки и умения с юмором смотреть на большинство жизненных проблем. Не меняйте свой образ жизни, а лишь усовершенствуйте его, скажем, уроками медитации и йогой.

Из традиционных рекомендаций о том, как научиться правильно спать, можно выделить несколько основополагающих:

- Плотный ужин, равно как и тонизирующие напитки (крепкий

чай, кофе, апельсиновый сок), мешают хорошему сну.

- Перед сном полезно принять теплую ароматическую ванну.
- Приятная музыка или просмотр любимого кинофильма также благотворно влияют на качество сна.
- Ложиться спать нужно не позднее 22 часов. Если не получается, то попробуйте заснуть между 2 и 4 часами утра. В это время сон самый сильный, даже проспав час, вы не будете чувствовать себя разбитым.
- Чем меньше на вас одежды - тем лучше сон.
- В вашей спальне обязательно должен быть свежий воздух.
- Не стоит залеживаться в постели после того, как проснулись, даже если стрелки часов еще не подоברались к цифре 5 или 6. Дело в том, что мозг с этого момента начинает активную деятельность и, пытаясь насильно заставить его снова заснуть, вы делаете только хуже.

Заботьтесь о своем сне с удовольствием, и он будет возвращать вам сторицей эту заботу. Просыпаясь, вы будете чувствовать вкус к жизни, радостно улыбаться, отлично себя чувствовать. Вы будете полны желанием творить и любить. Наслаждайтесь этой гармонией и берегите ее, ибо она так хрупка.



Как выжить с тещей?

Советы не только начинающим, но и бывалым мужьям, иногда бывают свое временными. Теща - притча во языках и мишень для самых беспощадных насмешек. Среди мужчин принята аксиома: мать жены - это квинтэссенция зла, исчадие ада и вообще Бог, (точнее черт) знает кто может, придумывая себе образ врага, мы на самом деле находимся в плену традиций? Многовековой опыт научил наиболее выносливых мужчин мирно сосуществовать с тещей, даже проживая в непосредственной близости от нее.

Секретное оружие зятя. Главное - найти струну, на которой, даже при полном отсутствии слуха, зять сможет исполнить любимый тещин вальс-бостон.

1). Сначала попробуйте ей улыбаться. Разумеется, она может отнестись к этому жесту с недоверием и решить, что вы вытоптали всю рассаду на ее дачном участке. Когда вы присовокупите к улыбке букет цветов, она подумает, что в шуршащем целлофане - бомба. Однако после второго, а тем более третьего букета наконец поймет:

ваше поведение - не утонченная издевка, а попытка наведения мостов между вами.

2). Спрашивайте мнение тещи. Да-да, вы не ослышались. Почаще интересуйтесь, что она думает о ценах на коммунальные услуги, тунгусском метеорите, или всхожести укропа сорта «Рекордсмен». Задавайте самые неожиданные и порой не совсем понятные вопросы. Вы можете пропустить ее ответы мимо ушей, но уже самими вопросами дадите понять, что цените ее мнение. И, возносясь на крыльях почета, теща обретет в собственных глазах значимость - как раз то, чего она безуспешно добивалась от вас долгое время.

3). Хвалите тещу. Да, это трудно делать без сарказма. Но попробовать стоит, особенно в глазах жены. Дайте почувствовать ей самой – ее значимость. Хвалите ее грибы, спрашивая, как ей удалось законсервировать целых 500 банок (и все они оказались без ботулизма). Умиляйтесь ее кошкой, утверждая, что у нее на диво длинная и красивая шерсть, и много другого в этом направлении. Хвалите свою жену в присутствии тещи, подчеркивая ее ум и воспитание. Это же ее дочка! Пусть тарелки, загаженные мухами, по три дня обреченно лежат в раковине, пусть макароны упрямо напоминают клейстер для проклейки обоев, зато как ваша жена вышивает гладью! Как красиво, умно и долго говорит по телефону! Как умело тратит все до копейки из того, что вы приносите домой!

4). Слушайте тещу! Это самое непростое правило, тяжело, но надо. Главное - не отвечать односложно, роняя угрюмо «да или нет», ожесточенно глядя в пространство между окном и телевизором. Смотрите ей в глаза и реагируйте, желательно адекватно на сказанное ею. Потом обязательно поблагодарите за проявленное к вам внимание. Психология взрослой женщины такова, что ей порой до «пороссячего визгу» необходим собеседник, ей необходимо высказаться. Чепуха, что она не вслушивается в ваши ответы, главное, что у нее есть момент – высказать свои мысли.

5). Не увливайтесь от беседы с тещей и в том случае, если она звонит по телефону. Не шарахайтесь от телефонной трубки так, будто из нее может вылезти гремучая змея, не шепчите перекошенным ртом жене: «Это твоя маманя». Лучше пару минут потолкуйте - так, ни о чем. Как здоровье, как дела, как радикулит, не скрутил ли часом? Если почувствуете, что разговор превращается в пытку, не зевайте демонстративно, а быстро сверните его под предлогом типа: «Сейчас Ленка придет, а у меня омлет на плите пригорает» или «Я тут сантехнику меняю, вода бьет фонтаном». Пообещайте ей перезвонить позднее. В любом случае, даже короткий разговор по политическим соображениям в Украине, ей будет не вреден.

6). Если теща интересуется деталями вашего быта, это совсем не

означает, что в дальнейшем она собирается использовать эти сведения как компромат. Возможно, она на самом деле хочет знать, все ли у вас в порядке. Наверное, всех карт открывать не стоит, но дать полезный минимум положительной информации, пожалуй, надо. Она ведь должна лишь раз убедиться, что ее дочь за вами, как за «каменной стеной»!

7). В разговорах с тещей не надо расслабляться. Вы реалист и понимаете: теща будет продолжать свои попытки укрепить власть над дочерью и заодно подчинить себе зятя. Ваша задача умно и ненавязчиво - пресечь эти попытки. Мягко и без скандала подталкивайте свою жену к тому, чтобы инициатором и координатором разговора со своей мамой, была она. Пусть две женщины, общаются между собой, у них есть о чем поговорить. А вы ищите слабые струны у тещи и своей жены. Так надо для вашего спокойствия.



Разговаривают две женщины.

Первая: - Наша дочь Юлия на две трети замужем за Николаем.

Вторая: - Как это на две трети замужем?

Первая: - Она согласна, мы согласны, осталась только Николай.

Что вы знаете о теще?

Во все времена и практически у каждого народа в мире мать жены действительно занимала особое положение. Это отчасти объясняется влиянием матриархата. Но, как это ни странно, у многих народов еще в недалеком прошлом принято было вовсе избегать тещу, не смотреть на нее и тем более не разговаривать с ней. Так, у некоторых племен Австралии зять, лишь завидев, что теща к нему приближается, должен был куда-нибудь спрятаться. Если же теща случайно оказывалась рядом, а он не заметил, тут же находились добрые люди, которые ему об этом сообщали. Тогда зять укрывался в кустах или за деревом и выходил только тогда, когда ему сообщали, что теща удалилась.

По поверьям многих из этих племен, если зять хотя бы мельком увидит свою тещу, он в тот же момент поседеет. Считалось также, что при этом зять как воин может потерять всю свою силу и лишиться всех почестей. И хотя обычай этот многократно нарушался, тем не менее, каждый зять свято в него верил. Кое-где в Океании зятю не разрешалось смотреть на то, как теща ест. Соответственно, и теще запрещалось наблюдать за трапезой зятя. В других случаях этим людям не возбранялось разговаривать, но они не должны были посещать жилища друг - друга. Также не полагалось им проходить

поблизости друг от друга, а если же и случилось встретиться на дороге, то один из них должен был обязательно свернуть или подождать, пока пройдет другой.

Описанные обычаи еще в недалеком прошлом были распространены гораздо шире, чем можно было бы предполагать. Помимо аборигенов Австралии, Океании, жителей Африки и индейцев обеих Америк, подобным же образом себя вели некоторые из народностей Кавказа и Средней Азии, Сибири и Дальнего Востока, где также встречался обычай избежания своих тещ. По нашим скромным подсчетам, этот обычай использовали более чем 200 народов мира!



Мать с сынишкой разгуливают в зоопарке. Сынок: - Мама смотри, там написано, что верблюд может восемь дней работать и ничего не пить.

Мама: - Подумаешь, удивил! Я знаю одну тварь, которая восемь дней пьет и ничего не делает.

Самое главное - это погода в собственном доме.

Чаще всего, в начальной семейной жизни мужчинам не хватает секса, а женщинам - романтической любви. Почему так, мы вам уже неоднократно рассказывали. Сейчас мы предложим вам свои советы, которые окажут содействие укреплению семейных отношений.

Для мужчин

По большому счету, у женщины основная эrogenная зона - это ее мозг, поэтому мужчины должны по возможности чаще нашептывать ей ласковые слова. Для того, чтобы не надоесть собственной жене, надо систематически организовывать ей что-то приятное, напоминайте своей жене, как вы ее любите. Каждой женщине хочется видеть в своем мужчине героя, защитника, партнера по развлечениям, верного друга и нежного любовника. Старайтесь, хоть через день, на протяжении недели проявлять такие качества.

Не забывайте о маленьких подарках и цветах, которые женщины обожают, и каждый раз старайтесь привести ее в удивление. Если вы предложите утомленной после работы жене промассажировать плечи и шею, то во время этой процедуры погладьте и обнимите ее без намека на секс, это тоже поднимет ее расположение духа.

Для женщин

У подавляющего большинства мужчин - повышенное ощущение собственной значимости, поэтому хотя бы раз на день подчеркивайте его значимость, делайте ему какой-либо комплимент относительно успехов на работе, его внешности, чрезвычайного интеллекта и тому

подобное.

Постарайтесь немного разобраться в вопросах, которые интересуют вашего мужчину, чтобы поддерживать разговор с ним хотя бы в тех границах, которые он сам обозначит. Не донимайте его своими постоянными рассказами о подругах, одежде и других посторонних вещи, которые ему, наверное, малоинтересны. Не нагружайте его своей болтовней, особенно после работы, дайте ему время «на адаптацию». Каждый мужчина хочет видеть в своей жене:

- ▶ - страстную любовницу,
- ▶ - заботливую мать,
- ▶ - добрую хозяйку,
- ▶ - надежную помощницу. Попробуйте понять, какой вы можете быть в тот или другой момент.

Чаще "вытягивайте" мужчину из дома. Время от времени играйте роль непредусмотренной женщины и попробуйте привлечь его к слегка авантюрной истории, которая никому и ни в чем не повредит, том числе и семейному бюджету.

Не стыдитесь флиртовать с собственным мужчиной и показывать, что он «зажигает вас» так же, как и в начале супружеской жизни.



Разговаривают молодые накануне свадьбы.

Она: - Дорогой, ты любишь меня?

Он: - Безмерно!

Она: - А ты умер бы ради меня?

Он: - Нет дорогая! Моя любовь бессмертная.

Может ли телевизор заменить секс?

Просматривая литературу на эту тему, мы вычитали, что треть англичан готовы пожертвовать ночью любовью ради просмотра любимой телепередачи. Неужели, люди совсем разучились ценить общение и любить друг - друга? Или это - особенности загадочного английского менталитета? А нам украинцам такие проблемы угрожают? Мы думаем, что нет, но здесь нужно учитывать возраст.

Мы согласны с тем, что эта проблема рано или поздно может появиться в Украине.

В нынешнее напряженное столетие, такое поведение людей, к сожалению, в скором времени станет нормой. Люди утомляются от излишка информации общения друг с другом настолько, что секс - первооснова общения - отходит на второй план. Ощутимую роль сыграла в свое время пропаганда безопасного секса и массированная атака на мозги европейцев, когда их пугали серьезными заболеваниями, которые передаются половым путем. Секс даже в собственной семье - это что-то опасное и хлопотливое - вот что усвоили

европейцы. Вы знаете, что на Западе все популярнее становится мода на девственность перед замужеством. Это не удивительно – ведь основные инстинкты людей массово притуплялись или заменялись суррогатами, даже в любви. Никто не хочет брать в жены распущенную и аморальную девицу. Женщины должны знать, мужики, гуляют с броскими и эффектными барышнями, но женятся совсем на других женщинах. Мужчины хотят стабильности и уверенности в своих женах. А куда деть тех «распущенно-аморальных» женщин, спрашивает читатель. Ведь их то «соблазняют» если не эти, то другие мужчины. Здесь ярким показателем может служить высокая мода, ориентированная сегодня на философию порядочных добрых отношений. Многие задумываются о свойстве телегонии. Другие не хотят растрчивать себя на «пустоголовых» мужиков. Меняются взгляды у самой молодежи, и такая мода находит понимание в обществе! Подсознательно человек идет себе подобных, избегает безрассудных половых контактов, все чаще задумываясь: зачем мне это? Куда спокойнее просто дождаться своего часа и преподнести своему будущему мужу «незабываемый подарок» на всю жизнь. Пусть он гордится своей женой.

А относительно того, может ли телевизор заменить секс, мы ответим так:

- ▶ - Да может, если в сексуальном плане – наступило полное безразличие;
- ▶ - Нет не может, если партнеры продолжают любить друг – друга;
- ▶ - Если такое случается, и возраст здесь не помеха, необходимо обратиться к медицинским специалистам.



Доживем до серебряной свадьбы?

Каждая позиция этого теста требует однозначного ответа «да» или «нет». Итоги подведите по суммам очков, которые приведены ниже.

Вопросы для жены:

1. Иногда мне кажется, что я недостаточно хорошая для своего мужа.
2. Мой муж во всем поощряет меня и доволен моими возможностями, достижениями, умом.
3. Он иногда посмеивается надо мной и приуменьшает мои успехи.
4. Мой муж предпочел бы, чтобы я больше зависела от него.
5. Когда я попытаюсь сесть на диету, заняться зарядкой или как-то еще улучшить свою внешность, мне кажется, мой муж втайне этого не одобряет.

6. Мой муж часто сердится на меня.
7. Мужу нравится, что я могу сама за себя постоять.
8. Он бывает рад, когда я сама проявляю инициативу в интимной сфере.
9. Муж вполне удовлетворен нашими сексуальными отношениями.
10. Моему мужу нравится, как я выгляжу.
11. Я думаю, что мой муж меня понимает.
12. Мой муж считает, что мое стремление иметь друзей — это просто замаскированная жажда любовных походов.
13. Мой муж не претендует на то, что он всегда прав.
14. У меня есть ощущение, что мой муж высоко меня ценит.
15. Мой муж относится ко мне как к равной.
16. Муж прекрасно знает, какая я есть на самом деле, и я ему нравлюсь.
17. Если судить по тому, что мой муж говорит другим, он относится ко мне, как к близкому другу.
18. С точки зрения моего мужа, порой я «слишком романтична».
19. Мой муж с удовольствием разделяет мои увлечения.
20. Мой муж порой оценивает меня жестко и обидно.
21. Я часто подозреваю, что не отвечаю его представлениям о том, какой должна быть жена.
22. Мой муж рассказывает посторонним о моих ошибках и недостатках.
23. Мой муж глубоко верит в меня.
24. Мой муж может быть очень ревнивым, даже когда для этого нет никаких оснований.
25. Моего мужа не пугает, что у меня есть близкий друг-мужчина (разумеется, просто друг, никаких романов).
26. Мне часто кажется, что муж не одобряет моих подруг.
27. Мой муж уважает как мою потребность в общении, так и потребность в тишине и одиночестве.
28. Муж позволяет мне иметь свое собственное мнение и при этом не ощущать себя виноватой.
29. Мой муж с готовностью признает, что мы во многом несхожи.
30. Я смущаюсь, когда муж видит меня раздетой.

Каждый ответ «да» оцените одним очком в следующих позициях: 2, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 23, 25, 27, 28, 29. Каждый ответ «нет» оцените одним очком в следующих позициях: 1, 3, 4, 5, 6, 12, 14, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30.

Общая сумма очков.

26-30 очков: ваш брак удался. Вы чувствуете, что муж вас любит и уважает. Его не пугают ни ваша индивидуальность, ни ваша

сила, ни ваша личная свобода. Вам повезло встретить человека, который так благожелательно отдает свою любовь. Мы все об этом мечтаем.

21—25 очков: в целом вы чувствуете, что муж понимает и ценит вас. Однако в ваших отношениях есть критические зоны. Было бы полезно прямо поговорить об этом с мужем. Может выясниться, что вам лишь показалось, что он не одобряет вашего поведения, что это пустые страхи или результат недопонимания. Ведь в целом ясно, что он испытывает к вам сильное чувство.

16—20 очков: у вас есть серьезные основания сомневаться в том, насколько сильно любит вас муж. Слишком часто вы чувствуете, что он вас не одобряет, не доверяет вам, контролирует ваши действия. Слишком часто вы думаете, что вас не любят и неправильно понимают. Недоверие и суровость оставляют шрамы на сердце. Не откладывайте серьезного и честного обсуждения этих проблем с вашим мужем.

Менее 15 очков: вам всегда неуютно с вашим мужем. Любовь вряд ли может выжить в таких жестких условиях.

Вопросы для мужа:

1. Моя жена считает, что я помешан на работе и не уделяю нашим отношениям достаточного времени и внимания.
2. Жена не одобряет, когда я провожу время с друзьями или смотрю спортивные передачи.
3. Она часто сердится на меня.
4. Жена умеет справляться с приступами, как она говорит, моего «мальчишества».
5. Моя жена считает, наши обязанности распределены правильно.
6. Если я, общаясь с кем-то в присутствии жены, веду себя неуверенно и выгляжу не самым лучшим образом, она не расстраивается.
7. Жена относится ко мне, как к другу и возлюбленному.
8. У меня есть свои секреты, которых, жена бы не одобрила.
9. Жена считает меня хорошим отцом.
10. Жена часто указывает мне на мои недостатки.
11. Я чувствую, что не вполне оправдываю ее ожидания.
12. Жена хочет, чтобы я вел себя более романтично.
13. В целом мне кажется, что жена меня понимает.
14. Я часто думаю, что жена чрезмерно критична ко мне.
15. Мою жену беспокоит мысль, что я когда-нибудь буду полностью зависеть от нее.
16. Моя жена умеет ухаживать за мной, не превращаясь при этом в мою мать.
17. Моей жене нравится моя внешность.

18. Моя жена удовлетворена нашими сексуальными отношениями.
19. Моя жена считает, что я недостаточно эмоционален.
20. Моя жена относится ко мне как к равному.
21. Моя жена считает, что супружеские отношения надо строго контролировать.
22. Моя жена не имеет иллюзий относительно меня, я ей нравлюсь такой, какой есть.
23. Иногда моя жена разделяет мои увлечения.
24. Моя жена может быть враждебной ко мне и умеет унижить меня при посторонних.
25. Моя жена глубоко в меня верит.
26. Моя жена любит моих друзей и наслаждается их обществом.
27. Моя жена может быть очень ревнива безо всяких к тому оснований.
28. Моя жена признает, что мы можем придерживаться разных мнений, и делает это так, что я не чувствую себя виноватым.
29. Мою жену не пугают мои дружеские и деловые (не романтические) отношения с другой женщиной.
30. Моя жена ладит с моими родителями

Каждый ответ «да» оцените одним очком в следующих позициях: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 30.

Каждый ответ «нет» оцените одним очком в следующих позициях: 1, 2, 3, 10, 11, 12, 14, 15, 19, 21, 24, 27.

Общая сумма очков:

26—30 очков: вы счастливчик. Жена любит и принимает вас таким, какой вы есть. Столь щедрую и безоговорочную любовь надо высоко ценить. Скажите своей жене, что вам дороги ее дружба и поддержка.

21—25 очков: вы ощущаете заботливое внимание вашей жены. Будьте довольны тем, что так много особенностей вашего характера признаны и приняты. А те, что не встретили понимания, что ж, не следует заострять на них внимание!

16—20 очков: вы чувствуете, что вам не верят, что относятся к вам критически. Чтобы ощущение неодобрения не стало постоянным и тягостным, обсудите это с женой. Но прежде чем винить ее в излишней подозрительности, обдумайте свое поведение, убедитесь, что вам нечего стыдиться.

15 и менее очков: вам кажется, что вы в постоянной осаде и не ощущаете со стороны жены ни любви, ни понимания. Надо срочно принимать меры для спасения вашего брака. Вы должны знать, что вся ваша земная жизнь сводится к одному, к поискам второй половины своей части души и тела.

Как правильно перемыть мужу косточки

Говорят, нет более приятного занятия для женщин, чем перебивать косточки своим мужьям. Поэтому мы собрали наиболее распространенные обвинения в адрес сильного пола. Но защищать сильный пол взялись психологи, которые советуют, прежде чем идти в наступление, провести детальную разведку. И тогда, возможно, и воевать не придется.

«Он мне ничего не дарит!»

Психолог: Обычно подобные обвинения можно услышать от женщин, с которыми в детстве родители очень «нянчились». Этакая мамзель в «конфетной обертке»

Совет. Не следует сравнивать внимание, которым вы были окружены в родительском доме, с мужской заботой. Тем более, что и сюрпризы вы теперь ждете немного другого характера: модные платья и украшения стоят дороже, чем куклы и мороженое. Вы забыли, что это все сейчас идет из бюджета семьи. Но если вам бюджет семьи безразличен, и это проблема вашего мужа, возможно, вы «сели не в сани».

«Он отказывается готовить и мыть посуду!»

Психолог: Что поделаешь, работа на кухне не повышает, а только снижает его самооценку. Однако здесь существует закономерность: чем больше у мужа мышцы, тем меньше комплексов и уверенности в том, что женскую работу должны выполнять только женщины.

Совет. Постоянно говорите ему, какой он сильный и мужественный, и просите его по поводу и без повода: открыть банку, переставить кастрюлю, поднести с рынка тяжелую сумку и дней через десять он начнет мыть после себя тарелки.

«Он всюду раскидает свои вещи!»

Психолог: Возможно, генетическая память, которая досталась от предков, толкает мужчин таким образом обозначать свою территорию. Возможно он действует не осознано, но это признак того, что ждет от жены дополнительного внимания!

Совет. Молчите, но через время отомстите ему таким образом. Если к вам в квартиру приходят его друзья, в один день перед их приходом, разбросайте в доме свое белье, на кухне вывешивайте сушиться как можно больше разных женских интимных вещей. В посудном шкафчике, позасовывайте в чашки, тарелки, стаканы – свои колготы, трусы, бюстгальтера и т.д.

Теперь представьте реакцию вашего мужа и его друзей на все это. Гарантируем, что после подобных шуток, у него пропадет охота разбрасывать свои вещи.

«Больной муж - грубиян!»

Психолог: Заболев, муж впадает в детство. Это нормально, вспомните: больной муж приравнивается к старикам и малым детям.

Совет. Вам остается быть нежной мамочкой и как можно быстрее поставить мужа на ноги, превратив его снова во взрослого человека.

«Он ничего вокруг не видит, кроме своего футбола!»

Психолог. Когда нет возможности поймать дикого зверя и получить свою порцию адреналина, то остается только кричать «Гол!!!» и играть в футбол с такими же, как он. Между прочим, мужчины, которые бурно выплескивают свои эмоции во время спортивных трансляций, реже конфликтуют в семейной жизни и не торчат подолгу в барах. Лучше пусть будет у вас на глазах, чем шляться по подозрительным друзьям.

Совет. Купите ему пива, чтобы он расслабился по полной программе. Однако договоритесь с ним, что когда по телевизору будет идти хороший фильм, то футбол «будет отдыхать». Добейтесь его согласия и используйте в своих целях.

Рассеянность



Чтобы понять, насколько вы рассеянны, ответьте «да», или «нет» на наши вопросы:

1. Если вы играете в какую-то игру, часто ли проигрываете из-за невнимания?
2. Разыгрываете ли вы своих знакомых?
3. Можете ли одновременно заниматься какой-либо работой и слушать посторонние разговоры?
4. Находили ли когда-нибудь на улице деньги или ключи?
5. Смотрите ли внимательно по сторонам, когда переходите улицу?
6. Можете ли вспомнить подробности фильма, который смотрели вчера?
7. Раздражаетесь ли, когда вас отвлекают от чтения или какой-либо работы?
8. Проверяете ли сдачу в магазине?
9. Быстро ли находите в квартире нужную вещь?
10. Вздрагиваете ли, когда вас кто-то неожиданно окликнул на улице?
11. Случается ли вам путать одного человека с другим?
12. Можете ли вы прозевать свою остановку, увлекшись разговором?
13. Можете ли быстро назвать дни рождения своих близких?
14. Легко ли просыпаетесь?
15. Можете ли найти в большом городе без посторонней помощи место, где были однажды год тому назад?

Ответы «да» на вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14 и 15, а также ответы «нет» на вопросы 1, 7, 10, 11 и 12 оцениваются одним баллом.

11 и более баллов: вы удивительно внимательны и проницательны. Вашей памяти можно только позавидовать.

От 5 до 10 баллов: вы достаточно внимательны и не забываете ничего важного, хотя и не обо всем помните. Вопреки этому в ответственный момент можете сосредоточиться и не допустить ошибки.

4 и менее баллов: вы очень рассеянны, и это причина большинства ваших бед. Но упорно не обращаете внимания на такие мелочи, хотя из-за вашего невнимания страдают и окружающие. Вам непременно нужно тренировать свою память.



Биология сексуального поведения

В этой главе, помимо наших наблюдений, мы будем ссылаться на других авторов, и в частности И.Кон, Д.Исаева, В.Когана, А.Свядош которые являются признанными авторитетами в этой области.

Половая принадлежность индивида, даже в чисто биологическом понимании термина,— сложная, многоуровневая система, складывающаяся в процессе индивидуального развития. Степень половых различий варьирует в разных подсистемах и сферах жизнедеятельности организма; строение половых органов, телосложение, функции центральной нервной системы и поведение взаимосвязаны. Отсюда следует необходимость концептуального разграничения социально-нормативных и индивидуально-личностных аспектов полоролевого поведения.

Половая роль — это некоторая система предписаний, модель поведения, которую должен усвоить и которой должен соответствовать каждый индивид, чтобы его признали мужчиной или женщиной; половая идентичность — единство поведения и самосознания индивида, причисляющего себя к определенному полу и ориентирующегося на требования соответствующей половой роли. «Роль» и «идентичность» взаимосвязаны и предполагают друг - друга.

В ранних теориях сексуальности все было просто. Естественная и единственная цель половой жизни, поставленная природой, продолжение рода. Для этого люди, как и животные, наделены половым инстинктом, сексуальными потребностями. Количество половой энергии каждого индивида ограничено, немецкий ученый О.Эффертц в 1894 г. даже «подсчитал», что каждый мужчина обладает сексуальным «запасом» в 5400 эякуляций.

Мы в своей книге «Межличностные секреты» указали немного меньшую цифру — 4615 эякуляций. Вот сколько средний человек, в современном обществе, за свою жизнь занимается сексом, в традиционном понимании этого слова = 4615 раз. Оргазм длится: 8 секунд. Это всего 10 часов за всю вашу жизнь!

Повторяясь, мы подчеркиваем, это средний показатель, чем раньше начинается и чем интенсивнее протекает половая жизнь, тем раньше она заканчивается импотенцией или другими нарушениями. Однако уже условно рефлекторная теория И. П. Павлова показала сложность возникающих в мозге связей. В. М. Бехтерев, анализируя природу полового влечения, выделял в нем два компонента:

а) -безусловную внутреннюю потребность организма в освобождении от накопившихся продуктов деятельности половых желез;

б) -обусловленные индивидуальным жизненным опытом и воспитанием «сочетательные рефлексы», благодаря которым выбирается надлежащий сексуальный объект и обеспечивается:

- - спаривание у животных;
- - сексуально-половые контакты у человека.



*Украинский анекдот. Разговаривают 2 кумы.
Первая: - Ой, кума, я не вынесу такого горя!
Мой Николай умер, наверное, я пойду следом
за ним в могилу!*

*Вторая: - Кума, побойся Бога! Дай куму хоть
там отдохнуть от тебя!*

Современная биологическая сексология.

СБС ставит перед молодыми парами в браке, более конкретные вопросы. Каковы психофизиологические механизмы полового возбуждения? От чего зависит уровень сексуальной реактивности самца и самки у животных? Есть «похожесть» у человека и животных в этом вопросе? Какова природа сексуальных автоматизмов, например эрекции полового члена? Какие акустические, химические, зрительные и другие сигналы вызывают у животных и человека влечения к определенному сексуальному партнеру или типу партнеров? Как дифференцируются стадии копулятивного цикла? Чем отличается женский оргазм от мужского?

Стоп. Не так быстро. На такую массу вопросов, нельзя давать ответы сразу. Они требуют сложных экспериментально-клинических исследований, причем ученый-физиолог, генетик и эндокринолог могут объяснять одно и то же явление по-разному, и эти объяснения не обязательно будут взаимоисключающими, так как являются разноуровневыми.

Американский ученый Пол Д. Мак-Лин и его сотрудники в многочисленных исследованиях на обезьянах рода саймири и других животных нашли, что раздражение некоторых отделов головного мозга вызывает определенные сексуальные реакции:

- — в одном случае эрекцию,

- — в другом — эякуляцию,
- — в третьем — мастурбацию.

Электрическое стимулирование лобных долей головного мозга у людей также вызывает эротические оргазмоподобные переживания. Интересно, что нервные центры, регулирующие оральные реакции, тесно связаны с центрами, регулируемыми генитальными реакциями. Их низкочастотное раздражение вызывает сначала слюноотделение и жевательные движения, а примерно через минуту, эрекцию полового члена. Недаром у животных и человеческих младенцев эрекция нередко наблюдается во время кормления.

Мак-Лин объясняет это закономерностями филогенеза обеих систем. Например, запахи одинаково существенны как для питания, так и для спаривания животных. Обнюхивание или облизывание аногенитальной области — важная часть ритуала знакомства и приветствия у многих животных. Физиологи связывают это с действием феромонов — выделяемых гениталиями пахучих веществ, вызывающих у особи противоположного пола половое возбуждение.

Существование подобных феромонов у человека — уже доказано. Некоторые ученые считают, что у человека в связи с особенностями его анатомии (прямохождение) роль обонятельных раздражителей в сексуальном поведении значительно меньше, чем у животных, уступая место зрительным ощущениям. Тем не менее, многие запахи оказывают явное эротизирующее воздействие. Кроме того, даже если роль обонятельных анализаторов в сексуальном поведении человека уменьшилась, то древняя связь соответствующих нервных центров может сохраняться в мозге.

Недаром, напоминает Мак-Лин, несмотря на все религиозные запреты и эстетические соображения, человеческая сексуальность включает разнообразные формы орально-генитальных (фелляция, куннилингус и т. п.), и анально-генитальных контактов, которые современная сексология вовсе не считает извращениями.

Это заставляет вспомнить и фрейдовскую концепцию «оральной» и «анальной» эротики. Принимаем, или отвергаем фрейдовскую концепцию и его теорию фаз, но еще Аристотель отмечал эрогенность орального и анального отверстий у человека, и прилегающих к ним частей тела. Спазматическое сокращение заднего прохода — такой же всеобщий физиологический спутник оргазма, как учащение пульса и усиленное потоотделение. Более того, мышечные сокращения заднего прохода, сопутствующие мужскому оргазму, имеют особый индивидуальный ритм.

Иначе говоря, нормальное психосексуальное поведение — результат совместных усилий природы и воспитания. Следовательно, необходимо различать количественную и качественную стороны

сексуальности.

1). Количественная, или энергетическая, сторона сексуальности измеряется силой, длительностью и частотой сексуальных реакций. Ее системное описание и интерпретацию дает Г. С. Васильченко под названием «половая конституция индивида», которую он определяет как «совокупность устойчивых биологических свойств, складывающихся под влиянием наследственных факторов и условий развития в пренатальном периоде и раннем онтогенезе». Половая конституция лимитирует диапазон индивидуальных потребностей на определенном уровне половой активности и характеризует индивидуальную сопротивляемость в отношении патогенных факторов, обладающих избирательностью к половой сфере.

Основными векторами ее определения у мужчин являются:

- ▶ - возраст пробуждения либидо,
- ▶ - возраст первой эякуляции,
- ▶ - максимальный экссесс (количество эякуляций в сутки),
- ▶ - возраст вхождения в условно-физиологический ритм,
- ▶ - стабильный уровень половой активности, максимально близкий к конституциональным и физиологическим потребностям,
- ▶ - также два генотипических показателя:

а) — так называемый трохантерный индекс (отношение роста к длине ноги);

б) - и характер оволосения лобка.

Разные типы половой конституции определяются в количественных терминах как «слабая», «средняя» и «сильная».

Понятие половой конституции существенно, прежде всего тем, что оно ориентирует на индивидуальный подход вместо того, чтобы попытаться «обуть всех людей» в обувь одного размера. Однако сила, длительность и частота полового возбуждения еще ничего не говорят нам о характере реального сексуального поведения индивида даже на чисто физиологическом уровне.

Мужчина с сильной половой конституцией может или рано жениться и вести интенсивную половую жизнь в браке, или поддерживать экстенсивные связи с разными женщинами, или находить половое удовлетворение в мастурбации. Может, как средневековый аскет, вообще отказаться от «плотской жизни» (хотя ему это будет трудно). Это зависит от многих других психофизиологических и социальных факторов, о которых мы, к сожалению, знаем недостаточно. Помимо собственно гормонального баланса существует, устойчивая связь половой конституции с телосложением и темпераментом. Первая линия связи в схеме Г.Васильченко представлена «трохантерным индексом». В литературе других авторов, высказывалась также мысль о том, что степень маскулинности/фемининности человечес-

кого поведения, в том числе сексуального, коррелирует с особенностями строения тела.

Однако связь между сексуальным поведением и телосложением, скорее всего, опосредуется психологическими факторами, включая самосознание, которые в свою очередь зависят от социальной среды и воспитания. Более серьезны данные о зависимости типа сексуального поведения от темперамента, в котором преломляются особенности нервной системы. Уровень динамичности, подвижности и уравновешенности нервных процессов безусловно влияет на сексуальность.

Известный английский психолог Ганс-Юрген Айзенк придает решающее значение в биологической детерминации сексуальности свойствам экстраверсии (ориентация преимущественно на внешние впечатления и деятельность) и интроверсии (ориентация на внутренний опыт, мысли о прошлом и будущем и т. п.), измеряемым специальными тестами. Экстраверсия и ее предполагаемые психологические компоненты — общительность и импульсивность — имеют сложную биосоциальную природу.



Старый дед в довольно солидном возрасте пришел в поликлинику к терапевту, но перепутал дверь и попал к сексопатологу.

Дед: - Доктор, у меня - это, после пятой так начинает кружиться голова.

Доктор:- Ну дед, ты даешь! Мне только 35, а у меня после третьей, уже совсем нет сил.

Дед: - Сынок, ты о чем? Я тебе рассказываю о ступеньках, а ты мне о своих «пое....ках»

Понятие сексуальности

Половая конституция, телосложение, темперамент и другие параметры определяют психосексуальные установки и поведение индивида не непосредственно, а через его сексуальный сценарий (термин введен американскими социологами Джоном Ганьоном и Уильямом Саймоном). Который формируется под влиянием на учения, восприятия в процессе индивидуального развития личности. Сексуальная привлекательность партнера вызывает половое возбуждение, которое выражается не только в соответствующих физиологических реакциях, но и в специфических для данного вида коммуникативных формах поведения («ухаживание» мужчины, «дразнящее» поведение или «подставление» женщины и т.д.)

Понять человеческую сексуальность, минуя данные филогенеза - невозможно. В последние годы в изучении филогенеза человеческой сексуальности наметилось плодотворное сотрудничество социобиологии, семиотики и психоанализа. Но это совсем другая тема.

Эволюция сексуального поведения — самый яркий пример филогенетического восхождения от жестко запрограммированного поведения к гибкому и избирательному поведению. Например, у некоторых насекомых, (самцов) - центр копулятивного поведения помещается в нервных узлах на животе, а мозг выполняет главным образом функцию торможения. Другие насекомые могут спариваться, даже будучи обезглавлены. Характер сексуального поведения позвоночных тесно связан с объемом их головного мозга. Диапазон типов сексуального поведения, очень широк, от беспорядочного спаривания со всеми подряд - до длительного парного сожительства с одним индивидуумом

Можно сказать, что биологическая сексология раскрывает многие фундаментальные предпосылки, детерминанты и компоненты сексуального поведения и мотивации на уровне индивида, пары и популяции. Поскольку сексуальное поведение не сводится к репродуктивной биологии и является полифункциональным и многоуровневым, ни одна биологическая дисциплина в отдельности, ни все они вместе взятые не претендуют на его всестороннее объяснение.

Генетические, нейрофизиологические, психогормональные и прочие специально-научные теории и подходы не исключают друг - друга. Эндогенные факторы психосексуального развития и поведения нельзя понять отдельно от средовых и ситуативных моментов. Мы должны сказать, что невозможно чисто биологическими понятиями объяснить человеческую сексуальность находящейся под социальным и культурным контролем общества.

Сравнение этнографических данных о мужских «сексуальных страхах» и распределении власти в ряде первобытных обществ показало, что женская сексуальность тщательно регламентируется в обществе, в которых жена пользуется большим авторитетом в семье. Там, где господствуют мужчины, значительно больше внимания уделяется мужским сексуальным символам и обрядам (операции на гениталиях, пищевые ограничения после полового акта, табу растраты семени и т.д.). Это соответствует общей логике древнего, да и не только древнего сознания, согласно которой поведение людей более высокого социального ранга подвергается более тщательному учету и регулированию.

Отношения полов всегда взаимодополнительны и в чем-то соревновательны. Пока власть женщин невелика, мужчины меньше боятся женской сексуальности; по мере роста женского влияния их озабоченность возрастает. Ведь и в современном обществе именно о манизация женщин, в том числе сексуальная, вызывает у мужчин, воспитанных в духе традиционной идеологии «мужского верховенства» неуверенность в собственной вирильности, чувство демаскулиниза-

ции, что нередко служит причиной психической импотенции.

Сложные социокультурные явления, как правило, обусловлены не одной, а многими причинами, поэтому и объясняющие их теории большей частью взаимодополнительны. Например, для объяснения страха мужчин перед женской сексуальностью, этнографы выдвинули 4 различные гипотезы:

1)- мужчины боятся женщин потому, что их жены происходят из враждебных деревень;

2)- страх перед «осквернением» объективно способствует снижению рождаемости в обществах, испытывающих дефицит жизненных ресурсов;

3)- мужские страхи обусловлены преувеличенным эдиповым комплексом, бессознательным отождествлением «матери» с «сексуальной партнершей»;

4)- эти страхи объясняются трудностями мужской половой идентификации, враждебность к женщинам — средство утверждения мужского начала.

Все это, конечно, только гипотезы. Но характерно, что наука идет от примитивных монокаузальных теорий, объясняющих сложный феномен одной (экономической, бытовой или психологической) причиной, к комплексным построениям, в самой природе которых заложена возможность вариаций и разных типов развития.



Разговор двух приятельниц по телефону.

Первая: - Люся, ты знаешь, я уже сделала первый шаг на пути к разводу.

Вторая: - Какой же? Срочно поделись опытом

Первая: - Я, вышла замуж!

Культура человека формирует эротический код, ритуал ухода и сексуальную технику. Хотя эрогенные зоны у человека детерминированы физиологически, разные народы придают им неодинаковую ценность. Например, у большинства европейских и африканских народов женская грудь считается важным эротическим объектом, а полинезийцы-мангаиа к ней равнодушны, полагая, что она может интересовать только голодного младенца.

Весьма различны нормы половой стыдливости, причем не только количественно, (одни народы закрывают тело больше, чем другие), но и качественно, (что именно скрывается или, наоборот, подчеркивается). В европейской культуре нового времени эротические интересы у детей считались «нездоровыми» и запрещались.

У многих других народов они считаются нормальными элементами половой социализации. Например, у детей австралийских абори-

генов йолнгу (Северная Австралия) имеется игра «ниги-ниги», имитирующая половой акт, и взрослые не видят в ней ничего страшного. Генитальные игры считаются нормальными у народов бала в Конго, полинезийцев Маркизских островов, жителей острова Пасхи, маори, лесу и многих других. Отношение к детской сексуальности обычно коррелирует с общей сексуальной терпимостью.

Чрезвычайно сильно варьируют ритуалы ухаживания и техника полового акта. Нормальное для европейцев половое сношение в положении «лицом к лицу» некоторым неевропейским народам казалось в высшей степени неудобным и неприличным, у них принята «вагинальная интромиссия» - сзади. Европейцы XIX века, верившие в асексуальность женщины, требовали, чтобы она была неподвижна, оставляя всю активность мужчине; напротив, по представлениям мангаиа, женщина должна все время двигаться. В некоторых культурах мужчина обычно приступает к половому акту сразу, без предварительных эротических игр и не заботясь об удовольствии женщины, (что не означает отсутствия индивидуального влечения к ней).

Напротив, у мангаиа мужчина и женщина обязаны дать друг - другу сексуальное удовлетворение, полноценный оргазм, которому придается большое значение, хотя особой психологической близости это не предполагает. В обществах с просексуальными установками с течением времени вырабатывается рафинированная сексуально-эротическая техника, иногда (Индия, Китай) возводимая в ранг религиозного культа.

Составитель Камасутры Ватсьяна описывает 84 различные коитальные позиции; его позднейшие комментаторы довели число вариаций до 729. Большинство дошедших до нас древних эротологий написано с мужской точки зрения, в них рассматривают женщину лишь в качестве партнера, а чаще — объекта мужского желания и активности. Исключение представляют некоторые тантристские секты, где женщина выступает как активное начало. Однако и в мужской эротологии существует немало вариаций. Кое-где мужчины стараются уменьшить сексуальную возбудимость женщины путем ритуальной эксцизии (удаления) клитора. Камасутра ориентирует на совместность и взаимность мужских и женских сексуальных реакций. Особенно любопытна в этом плане древнекитайская эротология, которая ставит перед мужчиной задачу довести женщину до оргазма, самому избежав эякуляции. Более подробно написано в нашей книге «Межличностные секреты».

Смысл этого, по даосским верованиям, в том, чтобы мужчина усвоил женское начало «инь» и в то же время сохранил собственное

жизнетворческое — «ян». Чем больше «инь» получит мужчина, не давая взамен «ян», тем сильнее он станет. Обучали специальной технике разновидности прерванного полового акта, чтобы на 10 интросмиссий приходилось не больше 2—3 мужских эякуляций.

Варирует в разных обществах и эмоциональная окрашенность половых отношений. Они могут быть как любовно-нежными, так и агрессивно-враждебными. Последнее характерно, например, для папуасов добу и манус, поскольку женщин они похищают из враждебных племен, мужчинам приходится все время бояться собственных жен и это окрашивает их сексуальность в агрессивные тона.

Другой пример — гусии в юго-западной Кении. Половой акт, даже между супругами, мыслится здесь как насильственное действие, в ходе которого мужчина должен преодолеть яростное сопротивление женщины, причиняя ей при этом физическую боль и унижение. Женщин поощряют сексуально раздражать и дразнить мужчин, а последние получают максимум удовлетворения, когда женщины протестуют и плачут. Такой садистский тип сексуальности формируется в детстве, когда у девочек всякие проявления сексуальности, последовательно наказываются, а у мальчиков — чередуют:

- - то поощряются,
- - то наказываются.

Когда мальчики-подростки после обрезания находятся в уединенном месте, туда приводят девочек-подростков, которые обнаженными танцуют эротические танцы, вызывающие у мальчиков эрекции и сильную боль в травмированных половых членах, и одновременно насмеваются над их страданиями. Неудивительно, что брак у этого народа напоминает узаконенное изнасилование.



Женился вдовец на вдове. Оба уже имели детей. В браке, родились еще двое детей. Однажды в доме возник сильный шум. Муж: - Жена, что там происходит? Жена: - А то, что твои дети, и мои дети, бьют наших детей!

Девственность

Неодинаково оценивают разные культуры девственность. По этнографическим данным, простые и примитивные общества людей не придают ей особого значения. С повышением социального статуса женщин и усложнением иерархической системы общества и девственность приобретает высокую социокультурную ценность, но с европейской точки зрения это выглядит довольно своеобразно.

Например, в Полинезии, несмотря на весьма свободные нравы, там девственность дочерей, особенно дочерей вождей, тщательно

охраняют. Дефлорация девушки во время брака, рассматривается молодыми мужчинами как подвиг, «сексуальная кража», которая повышает не только сексуальную репутацию юноши, но и его социальный статус. Девственность - «дар», присвоение которого, путем обмана или насилия, характеризовалось как «бесчестье», которое можно смыть кровью или «прикрыть» браком. Часто женщины использовали этот момент в своих интересах, «подставляясь» определенному мужчине, а потом требовали, чтобы он женился на ней.

Христианство придает девственности мистическую ценность. В образе богоматери Мать и Дева сливаются воедино, разобцая тем самым символ материнства и символ сексуальности. Девственницы, особенно по монашескому обету, считались в Средние века христовыми невестами. Обыденное сознание также приписывает девственности особую ценность. Недаром «право первой ночи» европейские историки считали не только социальной, но и сексуальной привилегией. Вспомните о телегонии.

Однако дефлорация — довольно сложная и не всегда приятная процедура. Многие народы считают ее тягостной как для женщины, так и для мужчины. Более того, она считается опасной для мужчины, так как вместе с кровью в него может проникнуть злой дух женщины. В некоторых обществах ее заменяют специальной хирургической операцией. У многих народов — тибетцев, японцев, уйгуров, жителей Кампучии, Филиппин и др.— существовал обычай ритуальной дефлорации девушек — жрецами. Это должно было совершаться обязательно в определенном возрасте и предшествовать вступлению девушки в брак, иначе она и ее родители считались опозоренными. У других народов, прежде чем муж осуществит свои супружеские права, это публично, в присутствии всех жителей, сексуально сношают все мужчины деревни, а потом ее передают мужу.

Такой обычай этнографы считают:

- - своеобразной формой выкупа, который жених платит своим товарищам по мужскому союзу,
- - его можно рассматривать и как частный случай целого класса древних обрядов, связанных с освоением чего-то нового,
- - желанием избежать опасности связанных с женщинами, люди пропускают вперед кого-то, кто считается менее ценным, (например, в новый дом сначала пускают кошку).

Один и тот же обряд может иметь неодинаковое значение на разных стадиях общественного развития и в разных социальных контекстах. Ритуальная дефлорация невесты может быть:

- - средством помощи жениху,
- - «спасения» его от грозящей опасности,
- - сексуальной привилегией мужского братства, к которому при-

надлежит жених.

В архаических обрядах и мифах, равно как и в позднейшей карнавальной, «смеховой» культуре, широко представлена девиантная сексуальность:

- ▶ - инцест,
- ▶ - транссексуализм,
- ▶ - трансвестизм,
- ▶ - гомосексуализм и др.

Однако одни и те же по своей биологической и поведенческой природе явления совершенно по-разному оцениваются и символизируются не только в разных культурах, но и в одной и той же. Культура многих народов строгой запрещает и осуждает инцест, вместе с тем известны ритуальные, символические формы инцеста, его то и дело совершают боги, а для героев некоторых культур инцест - прямо-таки обязателен, как знак их «избранничества». Культура строго различает мужские и женские роли и модели поведения и запрещает нарушать эти границы, например в одежде, но всюду есть какие-то узаконенные, освященные традицией формы трансвестизма и т. п. Чем объясняются такое противоречие и амбивалентность? Есть два подхода к проблеме:

▶ **первый снизу**, от индивида к культуре, предполагающий, что культура лишь оформляет, структурирует и регламентирует импульсы, возникающие в индивидуальном сознании. С этой точки зрения распространенность инцестуальных мотивов в культуре — свидетельство непреодолимости таких влечений (эдипов комплекс), а противоречивость культурных норм — отражение амбивалентности нашего либидо.

▶ **второй подход сверху**, от культуры к индивиду: культура не только отражает индивидуальные вариации либидо, но и в достаточно широких пределах формирует его направленность; иначе говоря, сексуальность рассматривается как социальное явление.

В первом случае важен поведенческий акт, поступок как выражение внутренних импульсов индивида, во втором — значение, придаваемое этому поступку культурой, которая и формирует соответствующий стиль поведения.

Эти подходы не столько взаимоисключающие, сколько встречающиеся. С точки зрения культурологии второй подход плодотворнее, он пытается нащупать закономерности формирования тех социокультурных нормативов, с которыми соотносятся и которыми во многом определяются индивидуальные «сценарии» сексуального поведения. «Очеловечение» полового инстинкта, о чем много писали в конце XIX— начале XX века, означает не что иное, как его подчинение

определенным социальным нормам. Культура всегда понимается как упорядоченная система правил в противоположность хаосу и анархии, хотя эта оппозиция так же относительна, как оппозиция культуры — природы.

Регламентируя наиболее важные аспекты сексуального поведения, культура всегда оставляет место для индивидуальных, или ситуативных вариаций:

► - одни поступки регламентируются, оцениваются как «хорошие» или «плохие», «правильные» или «неправильные»;

► - другие целиком предоставляются индивидуальному усмотрению, причем размер и содержание таких «допусков» существенно варьируют в разных обществах и сферах бытия.



Степень удовлетворенности сексом

Поставить «+» при положительном и «—» при отрицательном ответе на наши утверждения.

1. Сексуальные контакты никогда не были проблемой для меня.
2. Временами я испытываю недостаток сексуальных контактов.
3. Мое сексуальное поведение никогда не доставляет мне каких-либо осложнений.
4. Моя интимная жизнь носит случайный характер.
5. Секс доставляет мне много беспокойства.
6. Мой сексуальный партнер удовлетворяет меня полностью.
7. Мне легко сказать партнеру о том, что мне нравится, а что нет в его сексуальной технике.
8. В целом я удовлетворен сексуальной жизнью.
9. Я лишен нормальной сексуальной жизни.
10. Мне импонирует, если мой сексуальный партнер более опытен и искусен.
11. Я чувствую себя в вопросах секса мене опытным (опытной), чем мои друзья, (подруги).
12. Я не могу обсуждать сексуальные проблемы с супругом или привычным сексуальным партнером.

Итоги:

Подсчитайте количество совпадений ваших ответов с показателями нижеиследующей шкалы:

1+; 2-; 3+; 4-; 5-; 6+; 7+; 8+; 9-; 10-; 1-; 12-.

Комментарий сексолога.

Чем больше число совпадений, тем выше ваша удовлетворенность своей сексуальной жизнью. Поделив число совпадений на 12,

получите степень удовлетворенности вашим сексом. Утверждения, по которым ответы не совпали, подскажут, в чем ваши проблемы:

- ▶ - высокие показатели — от 9 до 12;
- ▶ - средние — 5—8,
- ▶ - низкие — меньше 5.

Значит вы себя до конца не раскрыли, у вас есть еще огромный запас сексуальной энергии.

Вчера и сегодня



Происходящие в наши дни сдвиги в половой морали и поведении, часто называют «сексуальным броском». Мы предлагаем ввести определенный термин «сексуальная революция». Действительно ли это резкая трансформация, такой «взрыв» традиционных норм сексуального поведения нашей молодежи, или же просто ускоренное продолжение эволюционного процесса, идущего уже несколько столетий, а мы «старые» не замечаем? Затрагивают ли эти сдвиги только ценностные ориентации лю-

дей или их реальное поведение? Как связаны эти процессы с изменениями в системе половых ролей, положении женщин, в структуре и методах социализации детей и подростков?

В изучении процессов 30—40-летней давности решающее слово принадлежит, разумеется, социологии, но эмпирические исследования и опросы (типа опросов Кинзи) бессильны определить долгосрочные исторические тенденции. Какой исторический период брать в качестве точки отсчета — эпоху Возрождения, XVII или XVIII век?

Знаменовало ли начало буржуазной эпохи постепенную либерализацию половой морали и «эротизацию» культуры, как полагает философ Фуко. Или, напротив, усиление антисексуальных репрессий, как думает французский историк Жан-Луи Фландрен?

Отношение средневековой культуры к сексуальности было, как известно, амбивалентным. Официальная христианская мораль была аскетической и антисексуальной, осуждая не только «похоть», но и индивидуальную любовь, так как она мешает выполнению обязанностей благочестия. Единственным оправданием половой жизни считалось продолжение рода в рамках церковного брака, но и здесь она подвергалась тщательной регламентации (запрещение сношений по постам и многочисленным праздникам, табуирование наготы, эротической техники и т. п.).

Однако наряду с официальным аскетизмом в феодальном обществе вполне легально существует традиции древних оргиасти-

ческих праздников, где средневековый карнавал допускал и демонстрацию обнаженного тела, и переодевание мужчин в женскую одежду и наоборот, и открытое выражение эротики. Отметим, что церковь тоже инкорпорирует в свои обряды некоторые элементы карнавального действия. Повседневный быт, по-видимому, представлял собой своеобразную смесь этих двух миров. Средневековые люди не отличались особой стыдливостью, «факты жизни» свободно обсуждались и в крестьянской, и в рыцарской среде, широко обыгрывались в народном художественном творчестве.

По мере развития индивидуальности в средневековой культуре появляется попытка синтеза «духовной» и «физической» любви — «куртуазная любовь трубадуров». При всей своей условности и манерности, лирика трубадуров возводит любовную страсть в ранг высшего человеческого переживания. Как ни идеален образ Прекрасной дамы, рыцарь смотрит на нее преимущественно «телесными очами». Хотя куртуазная поэзия оказала громадное влияние на формирование позднейшего европейского идеала любви, она была достоянием очень узкой феодальной элиты и имела мало общего с реальным бытовым поведением.

В новое время усиливается забота о сохранении «невинности» ребенка, как физической, так и психологической, в смысле «блаженного неведения». Репрессивная половая мораль и антисексуальная агитация не мешали тому, что в XVII—XVIII веках в Европе значительно увеличивается количество внебрачных рожденных детей и добрачных зачатий. По подсчетам английского историка и демографа Питера Ласлетта, по крайней мере одна пятая, а скорее даже две пятых всех зачатий в Англии между 1750 и 1800 г. осуществлялись вне брака и вообще женихи и невесты обладали гораздо большим сексуальным опытом, чем принято думать. В американских колониях, где нравы были более строгими, процент беременных невест увеличился с 3,3% в 1680 г. до 16,7% в последней трети XVIII века (данные основаны на подсчете рождений через 6 мес после свадьбы).

Серьезные споры вызывает и эволюция принятых в народной, прежде всего крестьянской, среде обычаев ухаживания. Пример, сравнительно свободных нравов деревенских «посиделок», где юноши и девушки имели довольно широкие возможности для сексуальных контактов: (объятия, поцелуи, иногда интимные ласки), за исключением половых сношений, продуктом нового времени. Мы должны подчеркнуть, что такие обычаи, известные не только во Франции, но и в Испании, Германии, Северной Италии и других Скандинавских и славянских странах. Почти во всех архаических обществах существовали какие-то формы более или менее свободных добрачных сексуальных контактов между юношами и

девушками на групповой основе, или в виде пробного брака. Можно сказать, что это прототип нашего «гражданского брака». По мере христианизации такие обычаи не столько исчезают, сколько просто «камуфлируются».

Много примеров такого рода дает русская этнография. Хотя официальная религиозная мораль всячески пеклась о сохранении девственности, народные обычаи были отнюдь не так строги. Повсеместно принятые формы группового общения молодежи («посиделки», «поседки», «вечерки» и т. д.) не только допускали, но даже требовали некоторой вольности в обращении, так что девушка, чересчур усердно сопротивлявшаяся ухаживанию и шуткам, могла быть исключена из собрания «вечерних посиделок». В некоторых русских и украинских деревнях существовал обычай «подночевывания», или «ночевки», когда парень (иногда даже двое — трое парней) оставался с одной девушкой до утра. Хотя считалось, что они, (все трое) при этом сохраняли целомудрие, в XIX веке этому мало кто верил.

В некоторых календарных и свадебных обрядах сохранялись откровенные пережитки и элементы «оргиастических праздников». Например, на русском Севере в конце XIX — начале XX века сохранялись «яровуха» и «скакания», которые Стоглавый собор уже в середине XVI века именовал «бесовскими».

1). «Скакания» происходили накануне венчания в доме жениха, куда молодежь, исключая невесту, ходила «вина пить», после чего все становились в круг, обхватив друг - друга за плечи, и скакали, высоко вскидывая ноги, задирая подола и распевая песни откровенно эротического содержания. Заканчивалось это «сном вповалку». Комментарии по этому поводу - у нас отсутствуют.

2). «Яровуха» (от языческого божества плодородия Ярилы) состояла в том, что после вечеринки в доме невесты вся молодежь оставалась спать вповалку, причем допускалась большая свобода отношений, хотя ею редко кто пользовался. Это явный пережиток «свального греха», одно из бесчисленных проявлений язычества в православии.

Неоднозначно и народное отношение к девственности. С одной стороны, ее высоко ценят; в русской свадебной обрядности был широко распространен обычай «посада»: невеста должна сесть на особое священное место, но сделать этого не смеет, если она уже потеряла целомудрие. Интересно, что такое же требование сохранения девственности предъявлялось и к парню. Если в первую брачную ночь невеста оказывалась не целомудренной, то ей (в некоторых местах — ее родителям или свахе) надевали на шею хомут. Этот хомут, условно символизировал женские гениталии и одновременно

как бы относил согрешившую невесту - к миру животных, не знающих культурных запретов и имеющих «аморальную» линию поведения.

Новое время, нашу сексуальность, все более отделяет, аффективную сторону от репродуктивной. Косвенным показателем этого процесса служит выработанный демографией «индекс сезонности» зачатий. Ритм сексуальной жизни человека, во всяком случае вне брака, задавался ритмом праздничных дней. Меньшая сезонность сексуальной активности человека означает, более равномерное распределение ее по месяцам. Короче говоря, налицо не столько «подавление» или «замалчивание» половой жизни, сколько формирование иного типа сексуальности.

Средневековые рассматривало половую жизнь главным образом в религиозно-этическом плане. Теперь у нее появляется множество новых ракурсов. В связи с возникновением социально-экономической проблемы народонаселения репродуктивное поведение и рождаемость становятся предметом озабоченности экономистов и демографов. С развитием медицины сексуальность становится предметом особого внимания врачей.



Рассказали маленькому Вовочке друзья, что у всех взрослых есть какой-нибудь секрет и поэтому их очень легко шантажировать. Решил Вовочка проверить это, придя после школы, он сказал маме с серьезным видом:

- А я всё знаю!

Мама побелела и сунула Вовке 20 долларов.

- Только папе не говори!

Вове это очень понравилось и, когда папа пришел с работы, он сказал ему:

- А я всё знаю!

Папа нервно посмотрел по сторонам и дал Вовочке 50 долларов, при этом сказал: - Маме ни слова!

Утром Вовочка встретил почтальона возле калитки.

- А я всё знаю! - заявил Вовочка почтальону.

Почтальон уронил сумку, слеза заблестела на его щеке и, расставив руки для объятий, он прокричал: «Здравствуй сынок»!

В новое время сексуальность становится более гетерогенной, а следовательно — проблематичной. Каждая отрасль знания рассматривает ее со своей специфической точки зрения, т. е. заведомо односторонне. Неудивительно, что на протяжении XIX и XX веков прогрессивные силы общества вели борьбу против этой репрессивной морали. Эта борьба включала и критику буржуазного института брака, и требование эмансипации женщин, и разоблачение лицемерия официальной морали, и отстаивание художниками права изобра-

жать человеческое тело, и борьбу ученых за право исследовать человеческую сексуальность.

Перемены в области «брачно-семейных» отношений - огромны.

Во-первых, это изменение состава семьи, уменьшение ее численности в результате снижения рождаемости, («нуклеарная семья») Современная городская семья чаще бывает малодетной, причем такой сдвиг в репродуктивном поведении и соответствующих социально-психологических установках является, по-видимому, устойчивым и закономерным.

Во-вторых, изменилась ролевая структура семьи в смысле большей симметричности функций мужа и жены, повышения авторитета и влияния женщины-матери, изменения представлений о главе семьи, ослабления авторитарных методов воспитания и т. д.

В-третьих, изменились функции семьи в сторону ее психологизации и интимизации. По мере того как некоторые «старые функции» семьи отмирают, или приобретают подчиненное значение, все большая ценность придается экспрессивным функциям, психологической близости, интимности между членами семьи, будь то супруги или родители и дети.

Мы должны заметить, что интимизация внутрисемейных отношений повышает автономию и значимость каждого отдельного члена семьи и идет параллельно повышению индивидуальной избирательности брака. Переход от брака по расчету или обязанности к браку по любви — громадное достижение человечества, но это предполагает также возможность расторжения брака по психологическим мотивам, делает институт брака значительно менее устойчивым. Все это вместе взятое способствует появлению социально-психологической установки на возможную «временность» брачного союза о котором мы писали раньше

Ироническим, или циничным отголоском такой установки служит распространившееся в последние годы среди нашей молодежи выражение «сбегать замуж». Начали следовать раннее «вступления в гражданский брак» и приспособление в браке с целью выживания за счет другого человека. А чего только стоит название нашего пресловутого «гражданский брак», ведь это название придумали женщины и добились официального признания в обществе. Не будем лукавить и назовем все как есть на самом деле.

Цель такого «гражданского брака» для женщины - узаконить в глазах общества, свое сожительство с мужчинами. Ведь старые слова «блядство и проституция» в нашем обществе воспринимаются негативно. Но когда, кому-то очень хочется, или нехватает мужика в постели, женщины придумывают различные, обходные маневры. Пожила некая девица, в таком «гражданском браке» один месяц, или

один год, не понравилось, отряхнулась, собрала свое измятое белье и побежала искать себе следующего мужика-сожителя по «гражданскому браку».

Интересно то, что такой «гражданский брак» устраивает и мужчин, не понравилась девица - отправил ее к следующему мужику, извините, в следующий «гражданский брак», а сам привел новую дурочку Практически ответственности - ни какой! Ну, что ж уважаемые женщины, что хотели, то и получили. Бегайте теперь по судам и доказывайте, что ребенок у нас, например от сегодняшнего Гришки, а не от предыдущего Петьки.

Главная тенденция, лежащая в основе всех этих процессов,— изменение ценностных ориентаций, в центре которых ныне стоит не семейная группа, а индивид. Такая переориентация, затрагивающая не только брачно-семейные, но и трудовые отношения и свободное общение, это результат длительного исторического развития, уходящего корнями в раннюю буржуазную эпоху.

Сдвиги в брачно-семейных отношениях и половом символизме закрепляются и передаются следующим поколениям благодаря системе половой социализации детей и молодежи. Расширение диапазона контактов и содержания совместной деятельности мальчиков и девочек (совместное обучение, труд, досуг) способствует выравниванию многих традиционных «полоролевых особенностей», при ослаблении внешнего социального контроля. Это дает молодежи неслыханную прежде свободу, принятия решений, включая вопросы половой жизни.

Важную роль играет при этом акселерация: более раннее половое созревание означает, и более раннее пробуждение сексуальных интересов — задолго до наступления как биологической, так и социальной гражданской зрелости.

Качественный ли у вас секс?

Этот тест желательно пройти обоим партнерам, но отвечать по отдельности. Сравнив ответы и результаты, вы найдете возможность улучшить сексуальные отношения.

1. Что для вас важнее, любовь или секс?

а) Любовь и секс одинаково важны, т.к. секс доставляет удовольствие только тогда, когда есть на стоящая любовь.

б) Конечно, любовь. Секс играет для меня вторую роль.

в) Мы просто спим вместе и о любви не думаем.



2. Когда можно ласкать друг друга?

а) Так часто, насколько это возможно, и не только тогда, когда мы спим друг с другом.

б) Конечно же, в постели, это придает сексу настоящую остроту.

в) Эти телячьи нежности меня нервируют.

3. Должна и она иногда брать инициативу на себя?

а) Конечно, но это не должно быть постоянно, т.к. в постели нужно не только наслаждаться, но и доставлять наслаждение партнеру.

б) Да, но только тогда, когда об этом попросил он.

в) Нет. Это мужское дело, мужчины знают намного лучше, что делать.

4. Разговариваете ли вы откровенно со своим партнером о любви и сексе?

а) Да, так как в любви должна быть искренность.

б) Неохотно. О том, что секс доставляет мне удовольствие, мне неприятно говорить.

в) Нет, это не тема для меня и никогда не станет ею.

5. Как вы думаете, насколько хороши и разнообразны ваши сексуальные игры?

а) Хороши. В нормальных пределах.

б) Плохи. Я делаю это, чтобы не потерять своего партнера.

в) Я мог (ла) бы везде и при любом случае.

6. Довольна(лен) ли своим телом и внешним видом?

а) Да, но у меня есть некоторые недостатки, которые, однако, я могу спрятать.

б) Нет, я не знаю, как я могу что-либо улучшить.

в) Да, у меня все классно.

7. Как вы относитесь к тому, что ваш партнер будет рассказывать о своей прошлой сексуальной жизни, когда не был еще знаком с вами?

а) Нормально, ведь речь идет о том, что уже позади, а мы любим друг друга сейчас. Но все-таки я переведу разговор на другую тему.

б) Я нахожу это бестактным, но т.к. я люблю этого человека, то я примирюсь с этим.

в) Отрицательно. Если бы это случилось, наша дружба автоматически бы прекратилась.

8. Насколько важна для вас прелюдия?

а) Без прелюдии секс не доставляет мне удовольствия, ведь нужно сначала возбудить друг друга и насладиться прекрасным чувством.

б) Немного нежностей должно присутствовать, но недолго, ведь мы хотим слиться в единое целое.

в) На такую ерунду у меня нет времени, я хочу секс, и сразу же.

9. Как долго должен длиться половой акт?

а) Как можно дольше. Нужно постараться, чтобы партнер(ша)

почувствовала несколько оргазмов. А я хочу еще немного ласки.

б) Пока оба не удовлетворятся.

в) До моего оргазма.

10. Возбуждает ли вас, если партнер продемонстрирует свое возбуждение?

а) Да, потому что этим он(а) мне показывает, что я довел(а) его (ее) до экстаза.

б) Мне все равно. Если ему(ей) это нужно, пусть так и делает.

в) Нет, мне бы это мешало, так как тогда невозможно сконцентрироваться на самом важном.

11. Любишь ли ты эксперименты в постели?

а) Конечно. Чтобы секс не становился скучным, нужно что-то новое.

б) Да, время от времени. Но сначала мы должны все конкретно обсудить.

в) Нет, постель — не экспериментальная лаборатория. Все должно быть так, как обычно, т.к. я привыкла) к этому.

12. Как вы думаете, является ли секс лучшим средством примирения после ссоры?

а) Нет. Сначала должно состояться «нормальное» примирение, т.к. иначе после полового акта все равно останется осадок, и ссора может повториться.

б) Я не знаю. Все равно после скандала у меня нет никакого желания заниматься сексом.

в) Да, потому что все становится ясно.

Результаты:

За каждый ответ «а» начисляется три балла, за «б» — два, за «в» — один балл. Подведение итогов.

От 12 до 24 баллов. Или вы умышленно ответили на вопросы теста неправильно, или ваше партнерство — просто непрочная связь. Когда вы спите друг с другом, вы хотите получить сексуальное удовлетворение. Что же чувствует другой, вам все равно. Если же вы хотите продолжить ваши отношения, начните все сначала. При этом доставьте своему партнеру массу радости, удивления и добьетесь настоящей любви. Попробуйте, при желании это вовсе несложно, и если вы потом будете спать вместе, вы почувствуете, насколько это лучше и красивее, когда присутствует любовь. Это доставляет большое удовольствие.

От 25 до 50 баллов. Да, в сексуальном плане вы достаточно хорошо понимаете друг друга, несмотря на то, что иногда вы все же спорите из-за различных взглядов на «самую прекрасную мелочь» в мире. Может быть, один из вас слишком много требует от другого или кто-то из вас не чувствует себя достаточно зрелым. Лучше всего

просмотрите еще раз вопросы — на этот раз вместе и откровенно обсудите вопросы, ответы на которые у вас не совпали.

Но с огромной осторожностью, иначе могут возникнуть различные недоразумения. Этот разговор должен положительно повлиять на ваши взаимоотношения. Если через три месяца вы снова вернетесь к тесту, вы, конечно, наберете большее количество баллов.

От 51 до 72 баллов. Вы превосходно подходите друг - другу как половые партнеры, и если вы набрали больше 68 баллов, вы можете считать себя «самой прочной парой года». В постели у вас все получается отлично. Вы стараетесь побаловать друг - друга поцелуями и ласками. Каждая интимная встреча для вас — радость, потому что вы не только во время полового акта ласкаете друг- друга, но и часто целуетесь и наслаждаетесь ласками. Только не допускайте случайных встреч на стороне! И не забывайте, что даже при полном сексуальном взаимопонимании и сексуальной совместимости необходима постоянная забота о партнере.

Половая жизнь человека



Половая жизнь современного человека тесно связана со способностью регулировать деторождение. Этому содействуют эффективные контрацептивы, в частности гормональные, и умение пользоваться ими, что освобождает людей от страха перед нежелательной беременностью, особенно женщин. Пилюли в отличие от мужских презервативов означают, что фактическое право предотвращать беременность переходит от мужчины к женщине. Это

увеличивает как ее свободу, так и ответственность. К сожалению, с этим также не все благополучно.

У конфиденциально опрошенных в 2007 г. кировоградских женщин наиболее распространенными методами были календарный ритм (32,5%) и механические средства (31,0%). Доля современных гормональных препаратов колеблется от 5,5% у женщин с неполным средним до 15,2% у женщин с высшим образованием. На вопрос о наличии в аптеках эффективных и удобных для вас контрацептивов, положительно ответили 22%, отрицательно — 35%, половина женщин вообще затруднялись ответить. Несмотря на высокий образовательный уровень данной выборки, очень многие респонденты вообще не могли оценить ассортимент и качество доступных противозачаточных средств. При опросе 2007 г. выяснилось, что контрацепцию применяют 82,5% женщин:

на первом месте стоят механические средства (32,8%),

на втором — календарный метод (30,2%),
на третьем — прерванное сношение (19,7).

Это «свидетельствует о низкой контрацептивной культуре населения, что в значительной мере обусловлено малой возможностью пользования современными противозачаточными средствами». Низкая сексуальная и контрацептивная культура населения имеет неблагоприятные последствия для Украины.

Читатель спрашивает: «Как влияют социально-культурные сдвиги на современное сексуальное поведение и ритм сексуальной активности? Мы честно говорим: «Однозначного ответа на этот вопрос нет, вследствие социально-экономических, классовых, национальных, религиозно-культурных и многих других различий. Тем не менее можно указать ряд общих статистических тенденций, которые, хотя и в разной степени, проявляются в Украине.

Первая и безусловно всеобщая статистическая тенденция состоит в том, что и фактические нормы сексуального поведения, и соответствующие моральные установки быстро изменяются; между старшими и младшими возрастами группами. Молодежь чувствует и ведет себя не совсем так, как это делали ее отцы и деды, по этому нормативные представления, основанные на опыте прошлых поколений, часто оказываются под вопросом. Молодежь не только раньше созревает, но и раньше начинает половую жизнь.

Чтобы не «зацикливаться» на Украине, для примера возьмем изменения в сексуальном поведении - немецкой молодежи. Сравнение 16—17-летних юношей и девушек 1993—1996 гг. и 1983—1986 гг. рождения показало, что современные юноши и девушки раньше приобретают сексуальный опыт; у людей с более высоким образовательным цензом возраст первого полового сношения снизился за 10 лет в среднем на 3—4 года. Заметно уменьшились за 10 лет различия в половом поведении и установках между юношами и девушками, а также в зависимости от образовательного ценза. В общем и целом 16—17-летняя молодежь в 1990 г. по своему половому поведению напоминают 19—20-летних в 1980 г. Сдвиг охватывает весь цикл психосексуального развития.

По данным других авторов, особенно значительны сдвиги у 12—14-летних школьников. Каждый возраст у них опрашивался отдельно, за исключением коитального опыта, который у этих 16-летних мальчиков ниже, чем у опрошенных девочек. Соотношение 22% против 35%. У девочек все формы половой активности начинают раньше: раньше влюбляются, раньше начинают целоваться:

- ▶ только 12%, 12-летних мальчиков целовались с девочками;
- ▶ 20,5%, 12-летних девочек, целовались с мальчиками.

Снижение возраста, с началом половой жизни, повышение ее интенсивности, хотя и в разной степени, констатируют и ученые других стран. Анализ исследований других авторов, показал, что 1950-х — начало 60-х г. были еще эрой традиционного «двойного стандарта», когда половая жизнь разрешалась мужчинам и запрещалась женщинам. В начале 1970-х г. возобладал принцип «терпимость при наличии чувства» — добрачные связи стали допустимыми для обоих полов при наличии любви и надежды на будущее вступление в брак. В 80-х годах исчезло и это ограничение, сексуальные связи стали восприниматься как нормальные даже при отсутствии любви, лишь бы не было социальной или эмоциональной эксплуатации партнера. Аналогичные сдвиги произошли и в реальном поведении молодежи в 1990-2000 годах: резко выросло количество добрачных связей и почти исчезла разница в этом между мужчинами и женщинами.

Особенно велики сдвиги в сексуальном поведении и установках женщин. Выборочный анализ сексуального опыта 15—19-летних незамужних городских женщин в Украине показывает значительный рост добрачных связей у каждой — пятой. Если в 1990 г. сексуальные связи имели 35%, а в 1999 г. — 54% 15—19-летних украинок. Если до 1990 г. опыт добрачных связей у мужчин был вдвое выше, чем у женщин, то после 1999 г. они почти сравнялись, разница в ту или другую сторону составляет около 10%.

Параллельно сдвигам в поведении меняются и социально-нравственные установки молодежи, прежде всего в отношении к добрачным связям. Традиционная мораль их официально осуждала, хотя не всегда последовательно и эффективно, когда дело касалось мужчин. Центральное положение института брака подчеркивалось также тем, что любые формы общения молодежи брачного возраста, будь то деревенские посиделки или домашнее общение, рассматривались прежде всего с точки зрения подготовки к браку. Постепенно это положение изменилось.

Сначала от сватовства «отделилось» ухаживание: эпизодические свидания, встречи юношей и девушек стали рассматриваться как форма досуга, вовсе не обязательно ведущая к браку. Затем было легализовано длительное совместное время препровождение молодой пары, «дружба» или «гуляние» предполагающее довольно тесную и устойчивую близость, часто и сексуальную, но без совместного проживания и ведения хозяйства.

В 60—70-х годах на Западе, начиная со Швеции, постепенно стали считать нормальным внебрачное сожительство, когда пара ведет общее хозяйство и живет совместно, не вступая, однако, в юридический брак, пока не решит обзавестись потомством. Опираясь на статистику других авторов, число совместно живущих и не состо-

ящих в браке молодых пар с 1980 по 2000 г. утроилось.

Однако, если иметь в виду конкретные пары, добрачное сожительство чаще завершается расставанием, чем браком, особенно среди студентов и лиц, принадлежащих к каким-то группам с девиантным отклонением. Иными словами, молодые люди, состоявшие в таком союзе, в дальнейшем вступят в брак, но не со своим сожителем, а с кем-то другим мужчиной. Это создает ряд моральных и социально-психологических проблем. Моральная оценка конкретной связи зависит от многих обстоятельств.

Существенные сдвиги претерпевает и сексуальное поведение в официальном браке. Современный человек ведет более интенсивную сексуальную жизнь, чем его предки. Половой акт стал не только чаще, но длительнее (в среднем 2 мин, по данным Кинзи, 10 мин, по данным Ханта). С ослаблением религиозных запретов обогатилась и усложнилась эротическая техника.

► - Доля мужей с университетским образованием, с которыми их жены практиковали фелляцию, выросла с 43%, до 61%.

► - Доля мужей со средним образованием — с 15 до 54%.

► - В 70-х годах только треть супружеских пар экспериментировали с позицией «женщина сверху».

► - В 80-х годах эту позицию применяли три четверти пар.

► - Вагинальную интросмиссию сзади в 90 годах практиковали от 10% до 40% пар.

Анальная интросмиссия у респондентов 90 годов встречалась 15%; среди младше 34 лет опрошенных, этот способ практиковали 25%.

Анальная интросмиссия у респондентов 2000 годов – более 35%.

Существуют четкие возрастные различия: орально-генитальные ласки практикуют:

► - 72% 20-летних мужчин,

► - 62% 30—40-летних,

► - 47% 50-летних и более старшего возраста.

По другим данным, до брака в 2000 году, куннилингус практиковали 85%, фелляцию — 78% молодых мужчин и женщин, имеющих сексуальный опыт. При обоюдном желании молодые пары охотно разнообразят сексуальные позиции, не испытывая по этому поводу моральных, или эстетических сомнений. Это зависит от личных вкусов, возраста и социальной среды.

За возрастными градациями, стоят различия: сексуального стиля и ценностных ориентаций, разных поколений: старшее поколение руководствуется более или менее жесткими нормами, усвоенными в детстве, младшее - равняется на свои собственные вкусы, считая, чего хотят двое – того хочет сам Бог.



У могилы на кладбище стоит мужчина и горько плачет и причитает:

— Зачем ты так рано ушел из жизни?!

Его спрашивает посторонний человек :

- Это ваш родственник?

Нет, что вы, это первый муж моей жены.

Если бы он был жив, мне не пришлось бы жениться на его жене.

Резко выросли в последние десятилетия сексуальная активность женщин и их требования к половой жизни. Выше уже отмечалось определенное выравнивание нормативных установок и поведения юношей и девушек в том, что касается возраста начала половой жизни. Более требовательными становятся и сами половые отношения. Западные исследователи отмечают повсеместное уменьшение роли проститутки в сексе молодых юношей. Среди 20 летних мужчин, начали половую жизнь с проститутками 22%. Большинство юношей начинают половую жизнь со своими подругами - 62%. У 52% девушек первыми сексуальными партнерами были сверстники.

Из опрошенных, у 36% девушек партнер был старше, а у 31% юношей партнерша младше на 2—4 года. Женщины значительно энергичнее мужчин отклоняют принцип «двойного стандарта», считая его дискриминационным. Уменьшается число женщин с фригидностью или аноргазмией. Обследование за последние 10 лет показало, что средний возраст первого полового акта снизился за это время с 18,5 до неполных 17 лет, доля женщин, испытывающих оргазм, наоборот выросла с 35 до 82%, а высокая сексуальная активность в браке — с 43 до 86%. Интересный факт в том, что именно женщины теперь часто иницируют генитальную игру. Вместе с тем многие женщины во всех странах мира жалуются на психологическую нечувствительность и сексуальную некомпетентность мужчин, которые озабочены лишь собственными переживаниями и уделяют им мало внимания.

Перечисленные выше тенденции кажутся более или менее общими не только для Украины, но и для всех индустриально развитых стран, но эта общность относительна.

Во-первых, имеются громадные национальные, социально-классовые, культурные и иные различия в их выраженности разных стран.

Во-вторых, не следует недооценивать стабильность и историческую преемственность социокультурных установок и поведения. В зарубежной публицистике, посвященной «сексуальной революции», долгосрочные, глубинные процессы часто смешиваются с временными тенденциями, а они имеют свои особенности.

В третьих, сегодня жить только для себя, значит жить одним днем, причем растущая неустойчивость социального бытия побуждает молодежь гнаться за новыми и новыми удовольствиями. Применительно к нашей теме это значит, что секс становится в первую очередь развлечением, которое полемически противопоставляется серьезности, ответственности и брачному долгу. Эти три позиции своеобразно переплетаются в общественном и индивидуальном сознании.

Для многих молодых людей секс стал своего рода «последней границей», на которой они надеются утвердить свою индивидуальность: «Я хорошо зарабатываю, но мой бизнес меня не вдохновляет. Работать больше — значит только зарабатывать лишние деньги для правительства. А зачем мне это надо, если наше правительство смотрит на нас «через зад». У нас нет ни новых миров, ждущих завоевания, ни девственных земель, которые нужно изучать; разве что Космос, но ведь не все мы — космонавты». От себя мы добавим: «Вы знаете, многие молодые люди, буквально сходят с ума, изобретая себе различного рода удовольствие».

Если для одних секс стал своего рода спортом, то другие видят в нем форму протеста против общественного конформизма и возможность практически продемонстрировать свое «непринятие» существующего общества и его морали. Вот признание одной Кировоградской студентки Ларисы Ш.: «Я не хочу быть похожей на всех остальных. Все так и ждут, чтобы втиснуть тебя в готовую форму. Выйди замуж за инженера, живи в стандартном доме в приличном районе, имей двух — трех детей, плати свои налоги и дважды в неделю спаривайся со своим законным супругом. Вставай каждое утро и заводи себя ключиком, «втыкая его себе в зад», как японская механическая игрушка. Иди по жизни без мысли и чувства, или делай все сама, просто отдавшись на волю волн. Нет, спасибо, это не по мне, ни за что. Лучше я буду брать от жизни сегодня все, что могу!».

«Секс-индустрия» давно уже стала одной из самых доходных отраслей производства. Как показывают специальные исследования, эротические сны, мечты, фантазии — неотъемлемый аспект нашей половой жизни. Они не только замещают практическую половую жизнь или восполняют ее дефицит, но и постоянно сопутствуют ей. Люди, ведущие более активную половую жизнь, отличаются и более интенсивным эротическим воображением, которое подкрепляет, стимулирует и разнообразит их реальный опыт.

Мы должны отметить, что эротические образы выполняют четыре главные функции.

Во-первых, они суть средства познания, отражая и фиксируя сексуально значимые свойства и переживания.

Во-вторых, они служат своего рода психологическими стимуляторами полового возбуждения.

В-третьих, они расширяют рамки и возможности сексуального удовлетворения, обогащая репертуар сексуального поведения и дополняя его новыми нюансами.

В-четвертых, эротическое воображение позволяет индивиду преодолевать границы реальности, иногда весьма жесткие, и испытывать переживания, которые ему физически недоступны.

Эротическое воображение индивида почти никогда не совпадает полностью с его реальным сексуальным поведением, в нем всегда есть элементы, которые личность по разным причинам не может или не пытается реализовать. Как правило, они более противоречивы и амбивалентны, чем обычное сексуальное поведение.

Какова роль секса в ваших отношениях?



Поставьте «+» или «—» в зависимости от того, согласны вы или нет со следующими утверждениями.

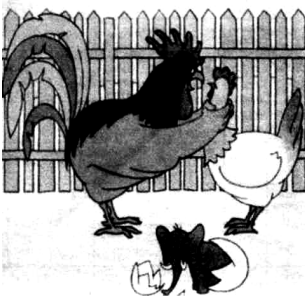
1. Родители сдерживали мою сексуальность.
 2. Мысли о сексе могут довести меня до сумасшествия.
 3. Когда я испытываю сексуальное возбуждение, то ни о чем думаю, как о своем желании.
 4. Я сильно возбуждаюсь от прикосновения к женской груди (для женщины наоборот).
 5. Несомненно, секс наивысшее наслаждение.
 6. Лишь немного для меня важнее секса.
 7. Быть хорошим в постели — крайне важное качество для моего (будущего) супруга.
 8. Физическая сторона секса — наиболее важная часть супружества.
 9. Физическая привлекательность партнера крайне важна для меня.
- Сопоставьте свои ответы со значениями из следующей таблицы:
- 1 -; 2 +; 3 +; 4 +; 5 +; 6 +; 7 +; 8 +; 9 +.

Комментарий сексолога.

Высокие показатели (6—9 совпадений ответов) соответствуют увлеченности физической стороной секса, возможно, даже в ущерб эмоциональной стороне любовных отношений. Имеет место уверенность в своей потенции как сильного сексуального партнера.

Низкие (1—2 совпадения) показатели свидетельствуют об акценте не на телесной стороне отношений, а на других аспектах любовных отношений.

Как бы там не было, секс в вашей жизни имеет особое место и вы об этом хорошо осведомлены.



Сексуальное поведение

Как справедливо отмечают другие авторы, всякое человеческое действие, и секс тоже, имеет не только объективное значение не только в браке, но и субъективный личностный смысл во всех других сферах, где есть отношение мотива действия к его цели. Наше сексуальное поведение радикально меняется в зависимости от своего смысла, от того, какие

именно потребности оно удовлетворяет. «Одна и та же» интимная близость может быть:

1. Средством релаксации, (уменьшение напряжения, ослабление, прим. авторов), или разрядки полового напряжения. Это элементарная форма сексуального удовлетворения, когда акцент делается на физиологических потребностях субъекта, а качества партнера почти безразличны, (можно обойтись даже мастурбацией).

2. Средством прокреации, (деторождения), когда важен не столько процесс, сколько его конечный результат. В чистом виде этот тип мотивации выступает в династическом браке монарха, нуждающегося в наследнике, или в поведении одинокой женщины, которая сознательно использует мужчину, чтобы приобрести ребенка. Эротические соображения играют здесь ничтожную роль, зато очень важны социальные или природные качества «производителя».

3. Средством рекреации, (чувственного наслаждения), выступающего как самоцель. Рекреативная мотивация оттеняет игровые аспекты секса; наибольшее значение придается при этом новизне и разнообразию эротической техники. Психологическая интимность при этом не обязательна, сексуальное удовлетворение партнера входит в «правила игры» лишь как средство увеличить собственное удовольствие.

4. Средством познания, удовлетворением полового любопытства. В каком-то смысле половая близость — всегда познание. Недаром в Библии и многих других древних текстах выражение «познать женщину» означает иметь с ней половую связь. Однако этот мотив может быть и самостоятельно доминирующим. Он особенно характерен для начинающих половую жизнь подростков, буруемых вопросом: «А как это вообще бывает?» У взрослых вопрос конкретизируется — «что представляет собой данный человек в сексуальном плане?», но в любом случае партнер выступает прежде всего как объект познания.

5. Средством коммуникации, когда половая близость выступает

как момент психологической личностной интимности, выхода из одиночества, слияния двоих в единое целое. Это самый сложный вид отношений, куда перечисленные выше мотивы входят как подчиненные компоненты. Коммуникативная сексуальность предполагает высочайшую степень индивидуальной избирательности. Именно она обычно подразумевается, когда говорят о половой любви.

6. Средством сексуального самоутверждения, когда на первый план выступает потребность индивида проверить или доказать самому себе и другим, что он может привлекать, нравиться, сексуально удовлетворять. Этот мотив исключительно важен для подростков, у взрослых его гипертрофия обычно связана с чувством тревоги и неуверенности в себе.

7. Средством достижения каких-то внесексуальных целей, например материальных выгод (брак по расчету), или повышения своего социально-психологического статуса и престижа в глазах окружающих. Так, близость с красивой женщиной увеличивает престиж мужчины, а наличие поклонников повышает статус женщины. В любом случае здесь преобладает ориентация на какие-то безличные социальные ценности и мнение окружающих.

8. Средством поддержания определенного ритуала или привычки. Например, супружеские поцелуи часто не имеют эротического смысла, но подчеркивают устойчивость, стабильность существующих отношений.

9. Средством компенсации, замены каких-то других, недостающих форм деятельности, или способов эмоционального удовлетворения. Навязчивая мастурбация у подростков или донжуанизм у взрослых часто служит компенсацией бедности эмоциональной жизни. Можно ли рисковать, если речь идет о садизме, изнасиловании или педерастии? Мы думаем, что нет. Прирост садизма даже на 5% был бы для общества катастрофой.

10. В атмосфере относительной сексуальной сдержанности люди уже сами начинают контролировать и подавлять свои аморальные, или социально неприемлемые импульсы. Если «все дозволено», они уже не будут этого делать. Зачем? Ведь это уже делают многие. Они будут «искать» виды и формы интимной близости.

Читатель спрашивает: «Как быть, если подобному эротическому воздействию, и не кратковременному, а длительному, подвергается не сложившаяся личность, ребенок или подросток?»

Ответ. С начала нужно разобрать, что подразумевается под словом «эротическое воздействие». Порнография — отнюдь не синоним полового просвещения, она изображает не сексуальность вообще, а ее отчужденные, социально-моральные осуждаемые формы. Изображая нормальное сексуальное поведение, порнограф всегда поме-

щает его в какой-то необычный, запретный контекст (обстановка, мотивы и т. д.). Какие основания считать эту «порночуму» безвредной? Здесь много спорных вопросов. Разве что признать, что никакие примеры не заразительны и любое воспитание и пропаганда абсолютно бесплодны. Хотя наши установки достаточно устойчивы, они тем не менее поддаются воздействию и изменению. Следовательно, общество вправе и даже обязано защищать своих членов, особенно детей и подростков, от потенциально вредных или опасных воздействий.

Известный американский психолог Донн Бирн описывает трехступенчатую модель такого изменения психосексуальной ориентации и поведения личности под влиянием порнографии:

1) сначала благодаря ознакомлению и снижению эмоциональной чувствительности отрицательная установка превращается в нейтральную или слегка положительную;

2) затем этот ранее неприемлемый образ действий проигрывается в воображении;

3) образ претворяется в поступки, сначала экспериментальные, а потом и привычные.

Разумеется, такое развитие не фатально — и сами люди, и условия их жизни остаются разными. Однако главный методологический недостаток психологических исследований сексуальной мотивации состоит в том, что они оторваны от общепсихологических теорий. Сексуальное поведение — сложное образование, его нельзя свести ни к физиологическим потребностям, ни к эмоциональным реакциям, ни к ситуативным воздействиям. «Сексуальный сценарий» брачных отношений надо рассматривать не только в единстве его собственных компонентов, но и в системе общих регуляторных механизмов личности, состоящих в данном браке.



Жена решила обратить на себя внимание мужа. Надела новое платье.

- Дорогой, ты ничего не замечаешь? Тот оторвался от газеты:

- Нет,— и уткнулся в нее снова.

Тогда на следующий день жена сделала модную прическу.

- Ты ничего во мне не замечаешь?

Тот опять ничего не заметил и отвернулся.

Тогда жена в ярости надела противогаз.

- А теперь, ты хоть что-нибудь замечаешь?!

- Дорогая, ты что, себе брови выщипала?



Сексуальность — любовь — брак

В рассмотрении психосексуального развития молодых пар, мы остановились на пороге «взрослости» не только потому, что о взрослой сексуальности легче писать, а потому, что взрослая сексуальность, более доступна в понимании. Жизненный путь взрослого человека, в составе которого нужно рассматривать его сексуальность, складывается из нескольких взаимосвязанных, но автономных циклов.

Во-первых, это онтогенетический жизненный цикл организма с характерными для него кризисами, подъемами и спадами.

Во-вторых — трудовой цикл, измеряемый фазами профессиональной карьеры от начала трудовой деятельности и до пенсии.

В-третьих — цикл развития семьи, измеряемый:

- ▶ с одной стороны, продолжительностью брачной жизни,
- ▶ с другой — качественными градациями, прежде всего рождением и взрослением детей.

В конкретных исследованиях сексуального поведения эти аспекты, как правило, разобщены. Психосексуальная история индивида и история супружеской пары имеют разные системы отсчета, которые объективно трудно совместить, тем более что подобных исследований, прослеживающих развитие в течение длительного времени, в мировой научной литературе было мало и они плохо поддаются обобщению.

Что мы знаем сегодня о психологии половой любви? В отличие от глобальных философских теорий, академическая психология ставит перед собой более узкие вопросы: каково соотношение аффективных, когнитивных и коммуникативных аспектов любви? Являются ли безотчетная страсть и дружественное расположение принципиально разными феноменами или аспектами одного и того же? Каковы психологические механизмы влюбленности и чем детерминирован выбор объекта? Какие индивидуально-личностные и ситуационные факторы способствуют возникновению, поддержанию и угасанию влюбленности? Как меняются соотношение и значение этих факторов на разных стадиях жизненного пути и в зависимости от продолжительности брака? От чего зависит устойчивость любовных отношений в браке? Возможно, читатель задаст еще пару десятков подобных вопросов. Хотя эти вопросы и тем более ответы на них довольно фрагментарны, собранная нами информация в данной книге, заслуживает серьезного внимания.

С одной стороны, вроде все понятно, а с другой стороны, как

только коснулись личных отношений в семье, сразу стало – ничего не понятно.

Начнем с природы любовной страсти. Поэты и философы с незапамятных времен подчеркивали ее иррациональность, слепоту, безрассудство. Эта тенденция представлена и в психологии брака. Сексуально-эротические и любовные переживания усиливаются в ситуациях опасности, риска, борьбы, преодоления препятствий и т. д. Это широко представлено и в древнем символизме взаимоперехода жизни и смерти, и в художественной литературе. Выделим:

А). Феноменологическую «лимерентность» — состояние острой эмоциональной неустойчивости с колебаниями между чувством признания и взаимности, вызывающим блаженство эйфории, и мучительной неуверенностью и ревностью. Это порождает чередование ссор и примирений. Лимерентные состояния четко отличаются от других, но представлены не во всех браках. Каких-либо определенных связей лимерентности с чертами личности или свойствами ситуации пока не обнаружено. Вместе с тем это состояние не ограничено сферой сексуально-эротических отношений, при этом мотив сексуального наслаждения в нем вторичен.

Поскольку сексуальная страсть принципиально неутолима, удовлетворение означает ее угасание и смерть, значит;

- - она всегда двойственна, амбивалентна,
- - ее объект вызывает поочередно или одновременно любовь и ненависть. Вспомним, как многие говорят: «ненавижу и люблю».

Эту амбивалентность часто объясняют антагонизмом полов, противоположностью мужского и женского начала и т. п. Однако она характерна не только для сексуальных страстей, но и для всех остальных сильных аффективных переживаний. Недаром слово «страсть» обозначает одновременно высшую степень любви и страдание, от которых человеку нигде не спрятаться.

Б). Само сексуальное желание не есть нечто однозначное, его сила и эмоциональная тональность зависят от сочетания множества психофизиологических и межличностных, социокультурных факторов. Сексуальное желание в браке направлено не на вещь или объект, а на определенный тип переживания, который должен стать социально и психологически приемлемым для самого субъекта. Отсюда следует его зависимость от характерного для данного лица типа любовных ориентаций, которые далеко не единообразные.

Обратимся за «подсказкой» к другим авторам, у которых имеются разработанные современные типологии любви. Например, предложенная Д. А. Ли и Клайдом Хендриком типологии, различает шесть стилей, или «цветов», любви:

- 1) эрос — страстная, исключительная любовь-увлечение, стре-

мещающаяся к полному физическому обладанию;

2) людус — гедонистическая любовь-игра, не отличающаяся глубиной чувства и сравнительно легко допускающая возможность измены;

3) сторге — спокойная, теплая и надежная любовь-дружба;

4) прагма — понижающая из смеси людуса и сторге, рассудочная, легко поддающаяся сознательному контролю — любовь по расчету;

5) мания — вырастающая из смешения эроса и людуса, иррациональная любовь-одержимость, для которой типичны неуверенность и зависимость от объекта влечения;

6) агапе — бескорыстная любовь-самоотдача, синтез эроса и сторге.

Хотя все эти термины не новы, в отличие от умозрительных философских построений, данная типология основывается на солидных эмпирических данных, которые мы переносим в психологию брака. Доказано, что любовные переживания и установки молодых мужчин, содержат больше «эротических» компонентов, тогда как у женщин ярче выражены «прагматические» и «маниакальные» черты. Обратите внимание, что «маниакальные» увлечения типичнее для подростков и юношей, нежели для взрослых, где мужские и женские предпочтения партнеров могут не совпадать.

Эта типология не снимает многих сложных вопросов. Является ли «стиль, (цвет) любви» устойчивой личностной чертой или относительно изменчивой установкой, связанной с конкретным эмоциональным состоянием. Как сочетаются разные стили любви у одного и того же человека в зависимости от характера партнера или стадии развития любовных взаимоотношений, например, (влюбленность и супружеская любовь) ?

В). Возрастная динамика сексуального поведения в браке рассматривается главным образом с количественной точки зрения. А в теоретическом отношении ориентируется на онтогенетическую модель, когда индивид вступает в период зрелой сексуальности, как протекает его психо-сексуальный период и т. д. Такой подход недостаточно оправдан, так как сексуальное поведение молодежи и удовлетворенность сексом взрослого человека зависят от множества социальных обстоятельств, которые не возможно вывести только из его индивидуальных особенностей.

Г). Если взять количественную сторону сексуальных отношений в браке, (частота половых) качественную сторону сексношений, то наибольшую сексуальную активность, естественно, обнаруживают люди до 30 лет. А вот о качестве секса в браке, мы полностью на стороне тех, кому далеко за 30 лет. Недаром в народе говорят: «Ста-ый конь борозды не испортит, редко «пашет» да глубоко берет».



Насколько прочен ваш брак

Тест для жен предлагает американцы. Они советуют вам на вопросы отвечать честно и быстро, не задумываясь. Вначале поставьте + возле каждого ответа, а баллы подсчитаете в конце.

1. Можете ли вы с уверенностью предсказать, как будет реагировать ваш муж?
 - а) да, как правило;
 - б) часто;
 - в) иногда;
 - г) случайно;
 - д) маловероятно: он полон неожиданностей.
2. Иногда муж ведет себя замечательно, иногда — ужасно, какое поведение — хорошее или плохое — вы назвали бы характерным для подлинной, внутренней натуры вашего мужа?
 - а) хорошее;
 - б) плохое.
3. Если бы можно было назвать только одно из ниже перечисленных качеств вашего мужа, что бы вы выбрали?
 - а) он хороший отец;
 - б) он хорошо обеспечивает семью;
 - в) он хороший человек;
 - г) он хороший любовник;
 - д) ничего подобного, он ничтожество.
4. Жаловался ли когда-нибудь ваш муж на ваши интимные супружеские отношения?
 - а) да, часто. Я думаю, что он считает секс самой большой проблемой нашего брака;
 - б) иногда действительно жалуется;
 - в) он никогда не жалуется, но я предполагаю, что он может быть ими неудовлетворен;
 - г) напротив, он говорил мне, что вполне доволен этой стороной нашего брака.
5. Можете ли вы сказать, что у вас с мужем есть согласие по вопросам воспитания детей?
 - а) да;
 - б) нет.
6. Можете ли вы сказать, что одинаково оцениваете с мужем основные проблемы, явления, события, поведение людей?
 - а) да;
 - б) нет;

в) отчасти: мы солидарны в одних вопросах и расходимся в других.

7. С каким из заявлений вы скорее всего могли бы согласиться:

а) в хорошем браке внешний вид женщины не очень существенный фактор. Если супруги живут много лет, муж не обращает особого внимания на то, насколько следит за собой его жена;

б) мужчинам в любом возрасте нравятся привлекательные женщины. Даже если они давно женаты, им все равно приятно видеть, что их жены хотят им нравиться.

8. Какое из утверждения наиболее близко отражает ваше отношение ко времени:

а) я всегда чувствую недостаток времени. Заботы не имеют конца. Я никогда не могу расслабиться;

б) как правило, я не ощущаю давления времени. Большая часть действительно важных дел рано или поздно делается. Иногда лучше расслабиться, чем беспокоиться, что не успеваешь что-то сделать.

9. Удовлетворяет ли муж ваши сексуальные потребности?

а) да;

б) в какой-то мере;

в) нет.

10. Как вы думаете, достаточно ли вы контролируете принятие решений и распределение обязанностей в вашей семье?

а) да;

б) нет.

11. Охарактеризуйте свой темперамент и темперамент вашего супруга:

а) мы оба горячие спорщики;

б) я легко вспыхиваю, он довольно спокойный;

в) он любит поспорить, я спокойная;

г) как правило, мы оба спокойны и сдержанны.

12. Ласков ли ваш муж? Например, целует ли он вас по утрам? Обнимает ли «просто так»? Берет ли за руку и т.д.?

а) да;

б) да, но не так часто, как мне бы хотелось;

в) очень редко.

13. Можете ли вы верить тому, что муж рассказывает вам о себе?

а) да;

б) иногда;

в) как правило, нет.

14. Ладите ли вы с его родственниками?

а) да очень хорошо;

б) вполне;

в) не очень;

г) наши контакты минимальны, поскольку мой муж не близок со своей семьей.

15. Как сложились отношения между вашим мужем и вашими родственниками?

а) прекрасно;

б) нормально;

в) не очень хорошо;

г) мы редко видимся, так как я не очень близка со своей родней.

16. С каким из перечисленных заявлений вы согласились бы охотнее всего:

а) у нас с мужем совершенно различные интересы;

б) у нас много общих интересов.

17. Как реагирует ваш муж, если вы расстроены или у вас неприязности?

а) как правило, он мне сочувствует и поддерживает меня;

б) обычно он даже не замечает этого;

в) иногда сочувствует, иногда нет;

г) он ведет себя так, будто думает, что я сама во всем виновата

18. Долго ли вы встречались перед тем, как пожениться?

а) значительно меньше года;

б) примерно около года;

в) два года или более.

19. Кто распоряжается вашим семейным бюджетом?

а) я;

б) муж;

в) я занимаюсь повседневными покупками, решения о крупных приобретениях принимаем вместе;

г) мой муж занимается повседневными покупками, крупные приобретения мы обсуждаем вместе.

20. Тратите ли вы с мужем значительную часть вашего бюджета на электронику (цветной телевизор, видеомагнитофон, стерео и пр.)?

а) да;

б) нет.

21. Активно ли вы участвуете в религиозной жизни?

а) да;

б) нет;

в) я — да, он — нет;

г) он — да, я — нет.

22. Можете ли вы рассчитывать на мужа в жизненно опасной ситуации?

а) да;

б) нет;

в) не уверена.

23. Предпринимаете ли вы с мужем какие-либо шаги для укрепления вашего брака?

а) да;

б) не часто;

в) я — да, он — нет;

г) он — да, а я — реже, чем следовало бы.

24. После тяжелой ссоры уходит ли кто-нибудь из вас из дома?

а) да;

б) нет.

25. Когда вы больны или очень заняты, примет ли ваш муж (без просьбы, самостоятельно) на себя ваши обязанности?

а) да;

б) да, но будет ворчать;

в) только если его попросить;

г) нет, если я не сделаю, не сделает никто.

Подсчет очков

1.	а — 5,	б - 4,	в — 3,	г — 2,	д — 1.
2.	а — 5	б - 1.			
3.	а — 3,	б - 3,	в — 5,	г — 3,	д — 1.
4.	а — 1,	б — 3,	в — 2,	г — 5.	
5.	а — 5,	б - 1.			
6.	а — 5,	б - 1,	в — 3.		
7.	а - 1,	б - 5.			
8.	а - 1,	б - 5.			
9.	а — 5,	б - 3,	в — 1.		
10.	а - 5,	б - 1.			
11.	а — 1,	б - 5,	в - 5,	г — 2.	
12.	а — 5,	б - 3,	в — 1.		
13.	а — 5,	б - 3,	в — 1.		
14.	а — 5,	б - 3,	в — 1,	г — 3.	
15.	а — 5,	б - 3,	в — 1,	г — 3.	
16.	а - 1,	б - 5.			
17.	а — 5,	б - 1,	в — 3,	г — 1.	
18.	а — 1,	б - 3,	в — 5.		
19.	а - 4,	б - 1,	в - 5,	г - 3.	
20.	а - 1,	б - 5.			
21.	а - 5,	б - 1,	в - 2,	г - 2.	
22.	а - 5,	б - 1,	в - 2.		
23.	а — 5,	б - 1,	в - 3,	г — 3.	
24.	а - 1,	б - 5.			
25.	а — 5,	б - 3,	в - 2,	г — 1.	

100—125 очков: поздравляем! У вас крепкая семья. Но это не значит, что ваша жизнь — «вечная весна». Скорее, результаты теста показывают, что вы с мужем имеете достаточно веры друг в друга и в свой союз, чтобы справиться с жизненными трудностями. Эти трудности для вас камертон, с помощью которого вы регулируете отношения. Хорошему браку необходимы: общение, вера и способность творчески решать проблемы. Ваш, как видно, в достатке обладает этими достоинствами.

75—99 очков: ваш брак, быть может, не идеален, но значительно лучше многих. Ваши ответы в целом демонстрируют хороший уровень удовлетворенности супружеской жизнью. И поскольку вы в общем довольны своей жизнью, то, возможно, ничего не пытаетесь в ней изменить. Между тем хороший брак всегда можно улучшить. То, что в вашей жизни нет особенных проблем не значит, что вам не следует постараться сделать друг друга еще счастливее. Может быть, вы несколько холодноваты; может быть, слишком предсказуемы. Если бы вы стали чуть повнимательнее, выразили бы чуть больше желания поднять «планку» своего поведения, вы смогли бы убедиться, что отношения приобретают новую свежесть.

50—74 очка: может, все и выглядит нормально в повседневной текучке, но ваш брак не кажется слишком счастливым. Из ваших ответов видно, что жизнь вас не удовлетворяет, и эта неудовлетворенность действует, как вирус: поражая разные аспекты взаимоотношений, все более их ослабляет. Нет быстродействующего лекарства для союза людей, резервы доверия и привязанности которых почти исчерпаны. Обдумайте те вопросы, на которые вы ответили «на единицу». Обсудите их с мужем. Не ссорьтесь, не обвиняйте, а разговаривайте! Вероятно, это непросто, поскольку могут быть задеты весьма болезненные вопросы и обиды, о которых вы раньше не говорили. Помните только, что вы любили друг - друга и именно потому поженились. Вниманием и заботой вы можете воскресить чувство, соединившее вас.

25—49 очков: этот нехитрый вопросник отнюдь не окончательный диагноз состояния здоровья вашего брака. Но он выявляет болезненные зоны ваших супружеских отношений. Ответ за ответом вы выбирали варианты, которые указывают на низкий уровень удовлетворенности браком. Советы, предложенные предыдущей категории тестируемых (50—74), в вашем случае еще более необходимы. Вам с мужем надо искать дорогу к любви и пониманию.

Если вы не можете открыто и душевно поговорить друг с другом, привлечите на помощь третью сторону — специалиста-психолога. Иначе следующим профессионалом, к которому вам придется обратиться, будет юрист, специалист по бракоразводным процессам.



Свадебные курьезы

Читатель спрашивает: «Скажите, есть курьезные особенности в проведении свадебных обрядов»? Практически сколько народов, столько и особенностей у такого популярного обряда, как свадьба! Но у них своя свадьба, у нас - своя!», говорил один популярный артист в известном фильме. Давайте совершим небольшой экскурс по странам мира и узнаем, как разные народы готовятся и проводят это замечательное мероприятие. Что в них интересного и что мы можем позаимствовать для себя.

Разбил бутылку - женись!

«Настоящий мужчина должен уметь рычать, как лев» - под таким девизом в небольшом южноафриканском городке Нелспрейт ежегодно проводятся состязания, на которых выявляется самый искусный имитатор... львиного рыка. Чего ради все это делается, спросите вы? А ради того, что победители и призеры состязания считаются самыми достойными женихами, а значит, смогут выбрать в жены самую красивую женщину.

Куда проще решается проблема в Китае. Традиционный обряд сватовства в юго-западной части страны требует от жениха сущего пустяка: ему нужно отправить избраннице косынку. В ответ она должна послать ему связанные ею домашние туфли. Если добавлена связка бананов, значит, невеста согласна на свадьбу. Но если в ответный подарок вложены перья зеленого лука - значит, посылай, «голубик», свои косынки другим, а здесь тебе ничего не светит!

На Филиппинах потенциальному жениху нужны деньги. Много денег. Так как по местным законам жених должен платить не только за право посетить невесту, но и за то, что ему разрешается есть и пить в ее присутствии, а также за счастье побеседовать с ней. Кроме того, жених платит отдельно родителям невесты - за что бы вы думали? - за воспитание своей будущей жены.

В Турции женихом может быть любое существо мужского пола, при условии, что у него... уже растет борода. До сего дня там сохраняется обычай брить жениха на улице перед домом невесты, чтобы все увидели, что у него растет борода и он настоящий мужчина.

Если вы хотите узнать, есть ли в турецкой деревне невесты на выданье, поднимите голову и взгляните на крыши домов: там должна быть привязана бутылка. Хочешь попытать счастье, выстрели в бутылку. Попал - невеста твоя, промахнулся - можешь не рассчитывать на свадьбу. Традиции суровы: если кто-то разбил бутылку из-за

шалости, женись, хочешь ты этого или нет.

Главное не перепутать невесту с тещей!

У племени тораджи, проживающем на островах Зондского архипелага, есть своеобразный ритуал сватовства. Юноша желающий заполучить невесту, в одну из темных ночей незаметно подкрадывается к дому своей избранницы: осторожно обвязывает хижину прочными и гибкими лианами так, чтобы выйти наружу без посторонней помощи было бы невозможно. Затем его друзья имитируют пожар в селении (зажигают множество костров, крутят трещотки, издают громкие тревожные крики). Семья девушки, разбуженная шумом, тщетно пытается выйти из хижины. Тут на помощь приходит юноша: он открывает дверь, берет девушку на руки (главное здесь – в темноте не перепутать невесту с тещей!) и бежит с нею прочь, якобы спасаясь от огня. Этого достаточно, чтобы молодые люди официально считались женихом и невестой. Но если родители девушки прежде времени обнаружат попытки заблокировать их в доме, то навсегда прогоняют неудачливого жениха.

В Камеруне, прежде чем стать женихом, нужно доказать, что ты настоящий мужчина. Каждый юноша племени намки, посвящаемый в мужчины, проходит специальный десятидневный цикл испытаний. В числе других требований посвящения есть и такое: ни в коем случае не смотреть в глаза женщине. Молодой человек обязан носить привязанную к спине уменьшенную модель своей хижины. Увидев какую-нибудь женщину, он надевает на себя свой «дом», закрывает дверцу и ждет, пока коварные женские очи не удалятся.

Назвался женихом...

Казалось бы, если мужчина выражает, желает жениться, то есть променять свою холостяцкую, (а в переводе с житейского – греховную) жизнь на семейную (то есть, праведную), то тут бы ему и «все карты в руки»! А вот, и нет! Во многих странах еще бытуют разные обычаи так называемых брачных испытаний женихов или проверки их подготовки к семейной жизни.

Так, у племени «ибо» в Юго-Восточной Нигерии претендентам на руку и сердце девушки приходится вытерпеть весьма суровое испытание. Юноша на пути к своей избраннице должен пройти сквозь строй вооруженных палками ее родственников, каждый из которых норовит побольнее ударить будущего зятя. Только так, по мнению членов племени, можно проверить готовность молодого человека стойко переносить трудности семейной жизни и грядущие удары судьбы.

На одном из Карибских островов существует такой обычай: перед вступлением в брак жених должен простоять целую ночь на «стене влюбленных», расположенной на высоком скалистом берегу Атлан-

тического океана. Одно неверное движение - и будущий муж может разбиться о камни. Неудивительно поэтому, что на острове так редки разводы: охотников пройти через такое испытание второй раз находится очень мало.

Пожалуй, еще более тяжкие испытания ждут жениха в Бенгалии. Если парень хочет жениться, он становится рабом в доме девушки. Это добровольное рабство может продлиться от 6 месяцев и до одного года. К этому времени девушка должна решить выйдет она за него замуж или нет. Если решение будет положительным, деревенский совет объявляет парня и девушку мужем и женой. В противном случае он возвращается из семьи девушки к себе домой.

Оплату за рабский труд, ему не дают. Через время подобная ситуация может повториться с другой девушкой.

А вот мужчинам кенийского племени «лубья» можно сказать повезло. Желаящим вступить в брак необходимо продемонстрировать свою отвагу и - принести к ногам невесты шкуру леопарда. Рассказывают, что однажды один горе-жених, отчаявшись найти живого леопарда, (эти животные занесены в Красную книгу и находятся в заповедниках), приобрел в городе у торговца синтетическую шкуру и попытался вручить своей избраннице. Но... был немедленно разоблачен и под улюлюканье местных ребятишек вынужден был бежать из дома невесты.

Полная - значит, красавица!

Существуют испытания и для невест. В Восточно-Центральной Нигерии девушек, которым, по мнению старейшин племени, пришло время подумать о замужестве, помещают в отдельные хижины, куда допускаются только их матери. Многие месяцы, а то и целый год (в зависимости от успехов), добровольные затворницы проводят взаперти, без всякого движения. Их обязанность - поглощение неимоверного количества сытной мучной пищи, поставляемой матерями. Гарантией удачного замужества - служит полнота невесты.

А вот македонским девушкам пышность форм совсем ни к чему. Зато требуется сноровка. Для молодых супругов там существует любопытный обычай. В первый вечер после свадьбы друзья отводят на ночь молодых в подвал, пол которого выстлан хвоей. Щелкает за их спинами замок, и они моментально бросаются к лежащим в углу шапке и ботинкам. С шапкой дело просто: по поверью, если жена отнимет шапку у мужа, то будет в замужестве счастлива. Так что молодой муж, «посопровтивлявшись для вида», уступает шапку жене. А вот с ботинками куда сложнее: ведь тот из супругов, кто их упустит, будет ходить под каблуком у другого.

В испанском городе Маяльда с незапамятных времен бытует оригинальный обычай: в день свадьбы новобрачных... подвешивают

вверх ногами. Они будут находиться в таком положении до тех пор, пока не изловчатся обменяться долгим поцелуем. Затем все, усаживаются за свадебный стол.

На всех братьев одна жена...

Трудно сказать, кому больше не повезло - мужчинам или женщинам индийского племени «тода». По тамошнему закону, женщины могут состоять в гражданском, то бишь, незаконном браке до тех пор, пока не забеременеют. Тогда они имеют право выбрать себе официального мужа. В племени никто не вправе отказать матери в ее выборе. У «тода» распространена полиандрия - многомужество. Если женщина вышла замуж за старшего брата, то одновременно становится и женой всех братьев. Отца будущего ребенка жена выбирает сама из своих всех мужей на шестом месяце беременности.

Выбирать, так сказать, отца будущего ребенка имеют право и женщины Дании. По существующей традиции 29 февраля, в последний день зимы високосного года, датским девушкам предоставляется право самим просить руки и сердца своих избранников. Если предложение девушки не принимается, то в качестве компенсации за моральный ущерб она получает от своего избранника 12 пар перчаток.

Хорошо быть таитянином.

У многих племен и народов до сих пор существуют целые ритуалы, которые помогают влюбленным обойтись без традиционных слов: «Я тебя люблю...» Например, в Новой Зеландии юноша из племени «маори» безмолвно подает своей подруге... веревку в узлах. Если же у него есть соперник, то оба подходят к предмету своих грез и начинают тянуть девушку за руки в разные стороны. Кто перетянет, у того чувства крепче. Главное тут - руки у девушки не оторвать...

В Бенгалии юноша должен уловить момент, когда его любимая пойдет с кувшином на голове. Он делает выстрел из лука, и стрела обязательно пролетает возле ее уха. И если стрелок по нраву своей избраннице, она должна пальцами ноги поднять с дороги стрелу, взять ее рукой и не расплескать при этом воду из кувшина.

На Таити влюбленный юноша подходит к любимой девушке, далее он должен обязательно улыбнуться, одновременно запуская ей под мышку руку, после чего следует поднести пальцы к носу, вдыхая ее специфичный запах. Этим как бы сказано: принимаю тебя и твои запахи. Чтобы продемонстрировать свое расположение суженому, таитянка может сделать следующее. Она раздевается перед ним в красивом медленном танце... до полной наготы. Затем юноша запускает ей в подмышки, (не важно куда) свою руку и подносит к своему носу – снова вдыхая ее специфичный запах.

Кстати, многие украинские парни вдруг захотели поехать на Таити и стать таитянином.



Секс и возраст: 10 мифов

Когда тебе 20 или 30, утверждение, что в 40 лет жизнь только начинается, кажется не более правдоподобным, чем жизнь на Марсе, летающие тарелки и снежный человек вместе взятые. И тем не менее, в 40 лет жизнь, в том числе и сексуальная, если и не начинается, то уж, как минимум, благополучно продолжается. Парадокс но согласно социологическим опросам, в возрасте после 40 очень многие (особенно это касается женщин) считают, что их сексуальная жизнь только улучшилась и стала более гармоничной. В чем же тут секрет? Психологи и врачи убеждены, что рецепт счастливого секса после 40 заключается в отказе от очень популярных заблуждений и мифов на эту тему.

Миф №1

Чем больших успехов в карьере мы достигаем с возрастом, тем благополучнее будет и наша сексуальная жизнь.

Большинство из нас (особенно мужчины) убеждены, что чем успешнее и материально благополучнее мы станем, тем счастливее будет наша жизнь. В том числе и в сексе. Конечно, отчасти это так. Деньги позволяют нам эффектнее выглядеть (одежда, походы в дорогие фитнес-клубы, салоны и т.д.), иметь большую квартиру, или даже дом. Ведь не секрет, что очень часто нормальная сексуальная жизнь заканчивается из-за квартирного вопроса: дети вырастают, и родителям становится просто негде заниматься сексом. Кроме того, успешность, безусловно, придает нам уверенность в себе и в глазах противоположного пола. Все это так. Но, увы, приведенное выше утверждение - это все-таки миф. Да самый простой миф. Потому что, как показывает опыт, куда чаще увлеченный карьерой и зарабатыванием денег человек просто перестает нуждаться в сексе. Уверенные в себе «железные» бизнес-леди воспринимаются мужчинами исключительно как деловые, а не сексуальные партнеры. Да и сами они порой настолько устают на работе, что дома им уже не до секса. Мужчины же от постоянных стрессов и проблем в бизнесе очень часто уже к 40 годам начинают страдать импотенцией. Женщина им нужна не более чем мать его детей и хозяйка в доме, (можно читать – домработница).

Миф №2

После 40 лет мы уже не испытываем такой потребности в сексе, как в молодости. К счастью, это не так. Ведь здоровая сексуальная жизнь очень благотворно влияет абсолютно на все аспекты жизни,

в том числе и на физическое здоровье и самооценку. И пусть кино и телевидение настойчиво убеждают нас в том, что сексом активно занимаются лишь подростки и молодые люди, потребность в сексе с возрастом не уходит. Кстати, у некоторых людей сексуальные фантазии появляются даже в 80 и 90 лет. Конечно, секс в 80 лет и секс в 20 лет сильно отличаются, однако это еще не значит, что сексуальная жизнь в пожилом возрасте не может приносить удовольствие.

Сохранение же способности заниматься сексом в зрелом возрасте зависит не столько от наших физических возможностей, сколько от нашего сознания. И многие люди считают свою интимную жизнь после 40-50 лет более насыщенной, чем в молодости. Они уверены, что с возрастом секс только становится лучше, как хорошее вино. А рецепт этого «вина» очень прост - повышенное внимание друг к другу и умение вносить разнообразие в привычные сексуальные ритуалы.

Миф №3

Женщина за 40 и старше уже не выглядит сексуальной.

Ну, можно, конечно, привести бесконечные примеры актрис, которые выглядят безумно сексуальными не то что после 40, но даже после 60. Впрочем, обычных женщин эти примеры чаще раздражают, чем вдохновляют. Увы, психологи констатируют, что многие женщины, видя изображения юных девушек с идеальными телами, неизбежно сравнивают их с собой, со своими уже не столь совершенными телами. Кроме того, их очень беспокоит, что и мужчины постоянно сравнивают их с более молодыми особами. Впрочем, психологи убеждены, что все это характерно лишь для тех женщин, которые всю жизнь, с подросткового возраста, чем-то в себе недовольны. То есть, все дело исключительно в самооценке. И если научиться существовать в гармонии с собой и своим телом еще в юности, все эти комплексы к старости - вас никогда не коснутся. А если рядом с вами при этом есть любящий человек, то ни возраст, ни количество морщинок никак на вашу сексуальную жизнь не повлияют.

Миф № 4

Чем старше становится женщина, тем меньше ее организм физически готов к сексу.

Конечно, определенные изменения происходят, но реально влияет на сексуальную активность женщины лишь климакс. То есть, примерно до 50 лет волноваться вообще не о чем. Мало того, многие женщины считают пиком своей сексуальной активности возраст между 35 - 45 годами. Что же касается изменений, связанных с менопаузой, то тут все дело в понижении уровня эстрогена. Но он влияет, в основном, на выделения влагалищной смазки во время полового акта. Способов решения этой проблемы существует множество, от более регулярного секса до использования специального интимного

крема. Во всем же остальном ничего катастрофического в женском организме не происходит. Поэтому нет ничего удивительного, что многие женщины продолжают активно заниматься сексом и в 50, и в 60, и даже в 70 лет.

Миф №5

Большинство мужчин в зрелом возрасте сталкивается с импотенцией и уже не могут составлять конкуренцию 30-летним.

Отчасти это так. Однако происходит это далеко не со всеми и зависит в основном от образа жизни и состояния здоровья мужчины. А значит, при желании этого можно избежать, а не впадать по этому поводу в депрессию или увлекаться «виагрой». Тем более что, по мнению сексологов, с медицинской точки зрения, нет большой разницы между мужчиной в 30 лет и мужчиной в 40 или 50 лет. Но с психологической точки зрения, разница очень большая. Пожилые мужчины чувствуют себя беспомощными, сталкиваясь с первыми серьезными возрастными проблемами (простатит, избыточный вес, жизненные кризисы и т.д.). Они понимают, что больше не обладают той физической энергией, чем раньше. Однако, на самом-то деле, именно после 40 лет мужчины и становятся по-настоящему великодушными любовниками, потому что теперь они больше сосредоточены на качестве, а не на количестве. Поэтому частота секса, на которой большинство представителей сильного пола бываю помешаны в молодости, становится менее значимой. И если раньше секс был приятен мужчине лишь на физическом уровне, теперь удовольствие зависит от духовной близости и любви.

Миф №6

После долгой совместной жизни невозможно сохранить сексуальное влечение к партнеру.

По мнению психологов, у людей, жалующихся на скуку в сексе, просто всю жизнь существует боязнь любых перемен, и они панически боятся что-то изменить. Если же вы к таковым не относитесь, и если ваши отношения с партнером основаны на искренности и любви, сексуальный интерес друг к другу можно сохранить на всю жизнь.

Миф №7

Чем взрослее мы становимся, тем меньшее количество безумств можем себе позволить.

Этот миф непосредственно связан с предыдущим мифами. Его поклонники - все те же патологические консерваторы, которые всю жизнь боятся сделать «шаг вправо, шаг влево». Между тем, сексологи считают, что именно с возрастом люди чаще могут позволить себе фантазировать вместе с партнером, быть свободнее и откровеннее друг с другом. Кроме того, с возрастом человек лучше узнает себя и

свои потребности, а значит, и результат подобных экспериментов, скорее всего, принесет удовольствие обоим партнерам.

Миф №8

В определенном возрасте для незабываемого секса нам необходим более молодой партнер или партнерша.

Обычно более молодой партнер или партнерша по сексу выполняют роль «живой виагры». То есть, чаще в этом нуждаются те, у кого существуют серьезные проблемы в интимных отношениях. И для того, чтобы испытать возбуждение, им просто необходим более юный партнер. Но это отнюдь не норма, а скорее отклонение от нее.

Миф №9

После 40 можно уже не особо заботиться о негативных последствиях секса.

В каком бы возрасте вы не вступали в сексуальные отношения, не забывайте о безопасном сексе. Если говорить о возрасте между 40 и 50 годами, то в этот период женщина еще вполне может забеременеть. И если ребенок в ваши планы уже не входит, стоит позаботиться об этом заранее. Кроме того, если вы уже давно вышли из подросткового возраста, это еще не значит, что вам не угрожает опасность заразиться венерическими заболеваниями и СПИДом. Каждый человек, ведущий половую жизнь - вне зависимости от возраста, - может заразиться венерической болезнью. Не меняйте партнера или занимайтесь безопасным сексом с презервативом.

Миф №10

Качество «возрастного» секса никак не связано с нашей сексуальностью в молодости. Прочитав все написанное выше, можно прийти к выводу, что после 40 есть шанс компенсировать и устранить многочисленные проблемы в этой области, которые преследовали вас всю предыдущую жизнь. Ну, возможно, кому-то это и удастся. Однако рассчитывать на это особенно не стоит. Исследования показывают, что сексуальная жизнь после 40-50 лет лучше у тех, кто был сексуально активен и в молодости. Те же, кто имел ограниченный опыт и редкие контакты, значительно быстрее вообще теряют интерес к сексу и становятся мало привлекательными для противоположного пола. Так что будущее в ваших руках! И не стоит откладывать на завтра то, что можно и нужно делать сегодня. Тогда и ваше «завтра» будет более счастливым и гармоничным!



Разговор двух дам:

- Я в ужасе от мысли о пятидесятилетнем возрасте!

- Дорогая, а что с тобой тогда случится?

Секреты сексуального здоровья

1. Здоровое питание с большим количеством белков, минимумом углеводов и полным набором витаминов и микроэлементов.
2. Регулярная физическая активность (в идеале на любые физические упражнения нужно тратить не менее часа в день).
3. Внимательное отношение к своему здоровью (особенно в том, что касается состояния репродуктивной системы и сердца).
4. Борьба со стрессами и нормальный сон (хотя бы 7 часов в сутки).
5. Отказ от курения и крепких спиртных напитков (или хотя бы сведение их к минимуму).
6. Поддержание общего интереса к жизни, смена впечатлений, поездки, борьба с рутинной и депрессиями.
7. Умение вносить разнообразие в отношения с партнером, удивляя его и провоцируя на что-то новое.

Интересные факты о сексе

- ▶ - Секс самый лучший и безопасный способ расслабиться. Эффект от занятия любовью в 20 раз сильнее медицинского наркотика валиума.
- ▶ - Более слабый, но такой же расслабляющий эффект оказывают поцелуи. Между прочим, мы тратим на поцелуи две недели своей жизни.
- ▶ - Бороды растут быстрее у тех мужчин, которые регулярно занимаются сексом.
- ▶ - Возможно, не стоит смеяться над женщинами, которые обожают любовные романы. Женщины, читающие любовные романы, занимаются сексом в два раза чаще тех, кто предпочитает более умную литературу.
- ▶ - Женский оргазм - очень сильное болеутоляющее средство (так как в организме выделяется большое количество эндорфинов). Так что головная боль - плохое оправдание нежеланию заниматься сексом.
- ▶ - Самый популярный вкус съедобного нижнего белья в секс-шопах - вишня. Кстати, вы не задумывались, почему люди придумали наделять сексуальные атрибуты вкусами? Нам попросту хочется есть! Секс сжигает 360 калорий в час.
- ▶ - Ученые, исследовавшие летучих мышей, столкнулись с неожиданной проблемой: оказалось, что у самцов летучих мышей самый высокий уровень гомосексуальности среди всех млекопитающих.
- ▶ - Вы знали, что крысы занимаются сексом 20 раз в день?
- ▶ - Лев способен заниматься любовью по 50 раз в день. Правда, с разными самками и только в любовный период.
- ▶ - Орлы могут заниматься сексом в полете и часто падают на землю, не успевая закончить свое занятие. На то они и орлы...

► - 85% мужчин, умерших во время занятия любовью, в этот момент изменяли своим женам. Кстати, Чингиз Хан умер во время полового акта.

► - В Гонконге женщины, которым изменил муж, имеют законное право его убить, правда, они могут это сделать только голыми руками.

► - Как ни парадоксально, любовная игра сравнима только с большим спортом. В момент нежных ласк сердцебиение учащается до 90-100 ударов в минуту, перед наступлением оргазма оно достигает 130, а в момент оргазма -150 ударов в минуту.



Отдыхающие санатория заспорили, на какие разряды можно разделить современных курортников. Раньше все было ясно. А сейчас? Первый разряд — это львы. Они приезжают со своими любовницами, занимают отдельные комфортабельные номера и находятся в тесной дружбе с курортным начальством. Второй разряд — волки. Приезжают на курорт злые и одинокие. От одиночества начинают выть и искать водку и женщин. Знакомятся и пьяные забывают, что хотели.

Третий разряд — шакалы. Подбирают то, что бросили волки, — тем и довольны.

Четвертый разряд — ослы. Приезжают со своими женами. Ходят с умным видом под ручку. Интересно какая у них цель?

Пятый разряд — козлы. Ходят в библиотеку, читают книги и играют в домино. Вроде бы им этого не хватало дома.

Шестой разряд — алкоголики. Дома — пили, по дороге на курорт — напились в дрезину, на курорте каждый день пропадают в ресторане, вечером настолько пьяные, что забывают зачем они здесь.

Климактерический синдром: «перетерпеть» или лечить?

Наша хорошая знакомая Екатерина С. после 40 лет начала испытывать дискомфорт не только в сексуальной жизни, но и в быту.

Вот ее рассказ: «Эта проблема меня измучила невероятно. В августе этого года мне будет 59 лет. Климактерический синдром с приливами жара атакует мое тело постоянно и беспрерывно вот уже в течение 15 лет! У меня уже просто сил нет терпеть. Сначала я пила таблетки «Климактоплан» (немецкого производства), но они пагубно влияли на поджелудочную железу. Подобные российские таблетки тоже пила (дважды проходила курс), но результата не было. Врач - гинеколог сказала, что у нее такая же беда, но она спасается каким-то дорогим препаратом, который покупает в Киеве, и прокалывает его

раз в месяц. Есть хорошие рецепты травников, но не все травы я знаю из них. Некоторое время я пила чай из шалфея по рецепту Нины Матвиенко, но начали беспокоить почки. Так и мучаюсь эти годы».

Мы проконсультировались у врачей-гинекологов Кировоградского областного центра планирования семьи и репродукции человека

Для начала хотелось бы еще раз объяснить нашим читателям причины возникновения климактерического синдрома. На определенном этапе жизни в организме женщины наступает так называемое истощение резерва яичников, заложенного природой. Что такое резерв яичников? Когда рождается маленькая девочка, она уже имеет свой резерв способности продуцировать яйцеклетки. Это такой себе своеобразный запас репродуктивного здоровья, подаренный природой. Но, к сожалению, не всегда женщины используют этот ценный «подарок» достаточно рационально. Способ и ритм жизни, который ведет женщина, аборт, отсутствие родов, отсутствие соответственной контрацепции, заболевания яичников, любые воспалительные процессы, кисты, поликистоз значительно снижают резерв яичников.

К сожалению, украинки в силу многих объективных и субъективных факторов хорошим женским здоровьем похвастаться не могут: в прошлом году было установлено, что климактерический порог для украинских женщин в среднем составляет 37 лет! То есть, природный резерв яичников до 37 лет уже полностью истощается. Это очень и очень рано. Для сравнения: средний возраст начала климакса у американок - 52 года, у голландок - 55.

Как реагирует на угасание функции яичников организм женщины? К наступлению климакса центральная гормональная железа – гипоталамус - регулярно вырабатывает гормоны, которые в свою очередь стимулируют работу яичников. Когда же резерв яичников истощен и процесс выработки яйцеклеток сбивается, а то и вовсе останавливается, гипоталамус «бьет в набат» и начинает еще интенсивнее продуцировать фолликулостимулирующие и лютеинизирующие гормоны. Но безрезультатно, поскольку природный запас яичников, как мы уже говорили - исчерпан.

Именно этот излишек выработанных гипоталамусом гормонов и служит причиной сбоя во всех системах организма женщины. Самые распространенные климактерические симптомы: ускоренное сердцебиение, повышенная потливость, приливы жара, головные боли, головокружения и т.п. Следует отметить, что «профильно» лечить отдельные симптомы нет смысла. То есть, прежде чем обратиться к невропатологу с головной болью климактерического происхождения, нужно исключить первопричину этого симптома: компенсировать недостаточность яичников. Сделать это можно искусственно, с помо-

щью так называемой гормонозаместительной терапии. Для этого используют препараты женских половых гормонов: эстрагон и прогестерон (отвечают за сексуальное желание, состояние кожи и волос и т.п.), которые «обманывают» организм. Он получает необходимую дозу гормонов и прекращает «протест». Схема та же, что, например, и при сахарном диабете: если организм не может обеспечить себя необходимым ферментом, веществом или гормоном сам, «недостаток» вводят извне. При налаживании гормонального баланса у женщин улучшается самочувствие, исчезают раздражительность и нервозность, а также другие неприятные симптомы.

Некоторые женщины принимают гормональные препараты по совету подруг или знакомых, без анализов и обследования. А этого делать нельзя! Сегодня существует очень много препаратов гормонозаместительной терапии, поэтому выбрать оптимальный для вас вариант сможет лишь квалифицированный врач после комплексного обследования всего организма. Нельзя также руководствоваться аргументами наподобие «соседка перетерпела, и все прошло, потерплю и я», ведь неизвестно, как на климактерические «сюрпризы» отреагирует ваш собственный организм.

Нашей знакомой Екатерине С. настойчиво советуем в обязательном порядке пройти общий медицинский осмотр, проверить, как работают сердце, печень (ведь она выполняет важную роль в переработке женских половых гормонов), почки. Скорее всего препараты, которые вы принимали, не обусловили, а проявили имеющиеся в организме проблемы. А потому не отказывайтесь категорически от препаратов гормонозаместительной терапии. Бывает, чтобы подобрать оптимальный эффективный вариант, приходится испробовать много средств. Фитотерапия и гомеопатия эффективно помогают при климактерическом синдроме средней тяжести. Но у Екатерины С. в наличии симптомы, при которых климакс протекает очень тяжело. Потому не следует надеяться, что все проблемы исчезнут сами собой. Ваше здоровье - в ваших руках.

Женщинам предклимактерического и климактерического периода хотелось бы сказать, что не последнее значение для вашего самочувствия имеет и «погода в доме»: микроклимат в семье, отношения между супругами, половая жизнь. Да, если женщина годами не ведет половую жизнь, она будет переносить климакс сложнее. От курения климакс наступит раньше. Ученые установили, что курящие женщины больше подвержены риску начала менопаузы в возрасте до 45 лет. Снижение сексуальной активности с возрастом, безусловно, имеет свои биологические причины. У пожилых мужчин затрудняется эрекция, для которой теперь требуется тактильная стимуляция или дополнительные зрительные стимулы, снижаются эякуляторные

возможности, удлиняется рефрактерный период и т. д. У женщин медленнее наступает половое возбуждение, уменьшается lubricация (увлажнение) влагалища, хотя способность испытывать оргазм сохраняется и в менопаузе. Однако жестких возрастных границ здесь нет.

Вопрос об интенсивности половой жизни в браке методически очень сложен. Выше отмечалось, что средний общий уровень сексуальной активности современных супругов выше, чем у прошлых поколений. Сексуальной стороне брака придается большее значение. По нашим данным, сексуальная гармония и удовлетворенность в сексе устойчиво занимают третье место на адаптационной шкале, измеряющей благополучие и устойчивость брака. Можно составить «пьедестал» первых трех мест, состоящих в браке до 10 лет:

- ▶ - духовная совместимость;
- ▶ - психологическая совместимость;
- ▶ - сексуальная гармония.

У супругов, проживших от 10 до 15 лет:

- ▶ - духовная совместимость;
- ▶ - бытовая совместимость;
- ▶ - сексуальная совместимость.

Примечание: Среди пар, удовлетворенных браком, сексуально совместимыми оказались практически все, а среди неудовлетворенных браком, сексуально совместимыми — только 63%.

Брак — не просто взаимные ограничения и обязанности. Тесный физический контакт способствует даже синхронизации некоторых физиологических процессов супружеской пары — температуры тела, частоты сердцебиений, гормональных циклов, вплоть до того, что пик уровня тестостерона в крови мужа наступает параллельно повышению его у жены в соответствующий момент менструального цикла, что предположительно способствует также синхронизации их эротических желаний.

Вместе с тем некоторые мужские субстанции, в частности подмышечные выделения, активизируют и способствуют нормализации женского менструального цикла. Вспомните, как запах любимого мужчины — воздействует на женщину.

Нейроэндокринные механизмы такой синхронизации не вполне ясны до конца. Некоторые исследователи предполагают, что посредническую функцию выполняют, как и у животных, феромоны, хотя их воздействие на человека остается гипотетическим, там существует масса невыясненных вопросов. Однако синхронизация некоторых физиологических процессов может быть следствием не только сексуальной, но и психологической близости. Впереди много интересных исследований.



Подверженность стрессу

Однозначно ответить на вопрос, подвержены ли вы стрессу, сложно, во всяком случае, это удел опытного психолога. Но все же есть бесспорные признаки, по которым можно самостоятельно оценить собственное состояние. Инструментом такой самооценки может стать приводимый ниже тест. Так как человек не всегда дает себе адекватную оценку, полезно, чтобы ответы проверил кто-нибудь из хорошо знающих вас друзей. Если ваши оценки разойдутся, советуем подумать над вопросами еще раз. Возможные варианты ответов:

почти никогда (**1 балл**), редко (**2**), часто (**3**), почти всегда (**4**).

1. Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
2. Нервничаете ли, если приходится чего-либо ждать?
3. Краснеете ли, когда испытываете неловкость?
4. Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?
5. Выносите ли вы критику или она выводит вас из себя?
6. Если вас толкнут в трамвае, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное?
7. Постоянно вы чем-то занимаетесь, все ли ваше время заполнено какой-либо деятельностью?
8. Свойственна ли вам пунктуальность?
9. Умеете ли вы выслушивать других?
10. Страдаете ли отсутствием аппетита?
11. Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?
12. Кружится ли у вас по утрам голова?
13. Испытываете ли вы усталость после продолжительного сна?
14. Легко ли вы засыпаете?
15. Уверены ли вы, что у вас все в порядке с сердцем?
16. Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?
17. Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя покачиваете ногой?
18. Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?
19. Считаете ли вы себя лучше многих других (хотя никто этого не замечает)?
20. Находитесь ли вы на диете?

Суммируйте полученные баллы и посмотрите, как психологи оценивают ваше состояние. Обратите внимание на их советы.

Результаты:

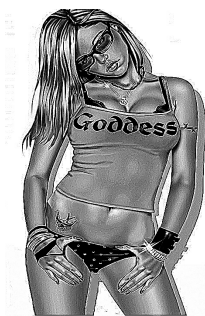
До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с

проблемами, которые вам преподносит жизнь, не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако рекомендуем проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

31—45 баллов. Для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессам как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

45—60 баллов. Ваша жизнь — непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы напоминаете шофера, который одновременно жмет и на «газ», и на «тормоз». Испытываемый стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Поменяйте жизненный уклад. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы минимально отреагировать на наши рекомендации.



Что скрывается у нас под кожей

Стремление людей узнать, что же скрывается под нашей кожей, что там внутри, и как это всё устроено, было всегда очень сильным. И хотя лет 500 назад за вскрытие тупа, можно было поплатиться жизнью. Очень много любопытного мы уже рассказали вам в предыдущей книге «Межличностные секреты». Сейчас коротко ознакомим вас с человеческим телом и его внутренностями. Вам в браке необходимо

знать, для чего тот, или иной орган служит, как работает и какие болезни ему сопутствуют.

Печень

Орган в котором обезвреживаются продукты обмена веществ. Печень участвует в защитных реакциях организма против микробов и чужеродных веществ, если такие успели пробраться извне. В печени синтезируются важнейшие белки плазмы крови: фибриноген, альбумины, протромбин и др. Здесь же образуется желчь, необходимая

для всасывания жиров в кишечнике. Большую роль печень играет в обмене холестерина, важного компонента клеточных мембран. В печени накапливаются необходимые для организма жирорастворимые витамины - **А, Д, Е, К** и др. У человеческих эмбрионов печень является органом кроветворения. Прежде чем богатая питательными веществами кровь разойдется по частям тела, она проходит через воротную вену в печень, которая может изменять концентрацию отдельных веществ и даже их химическую структуру. Так, печень при помощи гормона инсулина извлекает из крови глюкозу и перерабатывает ее в полисахарид гликоген, главный источник поддержания постоянной концентрации глюкозы в крови. В обезвреживании любых ядовитых веществ печень так же играет решающую роль.

К заболеваниям печени ведут инфекции, интоксикации, расстройства кровообращения, нарушения питания и обмена веществ.

Болезни: гепатит, цирроз, рак.

Желчный пузырь

Грушевидный орган, куда из печени по общему печеночному и пузырному протоку поступает желчь. Желчный пузырь служит для накопления желчи и ее выделения порциями в двенадцатиперстную кишку. Главная роль желчи в организме - активизировать ферменты сока поджелудочной железы. Желчь раздробляет жиры на мелкие капельки, которые легче подвергаются перевариванию, стимулирует перистальтику и убивает некоторые болезнетворные микробы.

Болезни: холецистит, желчнокаменная болезнь, калькулезный холецистит, рак.

Поджелудочная железа

Смешанная железа, включающая экзокринную и эндокринную части. В экзокринной части вырабатывается панкреатический сок, который содержит пищеварительные ферменты, поступающие по выводному протоку в двенадцатиперстную кишку. Там они участвуют в расщеплении белков, жиров и углеводов до конечных продуктов, которые переходят из просвета кишки в кровь и лимфу. В эндокринной части железы образуется ряд гормонов (инсулин, глюкагон и др.), принимающих участие в регуляции углеводного, белкового и жирового обмена в тканях.

Болезни: панкреатит, сахарный диабет, рак.

Почки

Пара органов, похожих на большие бобы. Каждая почка содержит примерно миллион нефронов, представляющих собой систему длинных тонких трубок-канальцев. В начале системы имеется расширение - капсула, содержащая внутри клубочек капилляров. Находясь в капиллярах под давлением, кровь фильтруется через капсулу в

систему канальцев. Эти образования составляют фильтрационный барьер. Почечный фильтр обладает избирательной проницаемостью. В норме через него не проходят клетки крови и некоторые белки плазмы крови. При повреждении фильтра в случаях заболевания почек они могут обнаруживаться в моче больных. По мере того как отфильтрованная жидкость проходит по канальцу нефрона, клетки, образующие стенки канальца, всасывают обратно полезные вещества и возвращают их во внеклеточную жидкость. Остальное - в виде мочи и попадает в мочевой пузырь. Почки, образуя мочу, выводят с ней из организма шлаки, регулируют водно-солевой обмен. Скорость фильтрации зависит от давления крови в капиллярах, и сами почки образуют биологически активные вещества, регулирующие артериальное давление. Почки выводят конечные продукты азотистого обмена, чужеродные вещества, избыток органических и неорганических веществ.

Болезни: диурез, почечная гипертензия, протеинурия, пиелонефрит, камни в почках, почечная недостаточность, рак.

Легкие

Легкие состоят из системы воздухоносных путей (bronхи различной величины) и системы легочных пузырьков (альвеол), которые осуществляют газообмен между кровью и воздухом альвеол. Легкие имеют вид губчатых, пористых конусовидных образований, расположенных в обеих половинах грудной полости. Мельчайшие бронхи легких - бронхиолы - оканчиваются массой альвеол - крошечных, напоминающих пену пузырьков, заполненных воздухом. Каждая альвеола окружена сетью капилляров. Кровь, проходя по этим капиллярам, поглощает кислород из содержащегося в альвеолах воздуха и выделяет в него двуокись углерода. Способность крови переносить кислород снижают окись углерода (угарный газ) и азотистые соединения.

Болезни: пневмония, бронхоэктазы, пневмосклероз, бронхиальная астма, эмфизема, хроническая обструктивная болезнь, рак.

Селезенка

Селезенка помогает организму уничтожить отжившие или поврежденные эритроциты и тромбоциты. Организует защитные реакции организма на антигены, которые не были задержаны лимфатическими узлами и проникли в кровоток. Селезенка играет важную роль в формировании иммунитета. Главная функция селезенки – фильтрация крови. Сосудистое строение позволяет ей удалять нежелательные инородные вещества. В селезенке «хранится» часть крови, как в запасном резервуаре.

Болезни: спленомегалия (патологическое увеличение, вплоть до разрыва).

А сейчас давайте перейдем к пищеварению и начнем с языка.

Что у нас на языке?

Все знают, что показывать язык - нехорошо. Не потому, что он некрасив - у него совершенно другое назначение. Язык - карта нашего здоровья

В царстве под названием «организм» язык играет роль пограничника на заставе. Любая еда или напиток, попадая в рот, сразу же встречает на своем пути язык. Включая свои вкусовые анализаторы (от 6 до 16 тысяч вкусовых лукович, расположенных двумя симметричными рядами), он как бы спрашивает: «Кто ты и что из себя представляешь?». Распознав, с чем он имеет дело, язык-пограничник тут же отправляет сообщение главнокомандующему - головному мозгу, - который вмиг определяет, холодное, горячее, кислое или сладкое досталось нашему организму на этот раз. Язык принимает самое активное участие в захвате и обработке пищи, а также акте глотания. Кроме того, без него мы не смогли бы вымолвить ни слова!

Как в европейской, так и в восточной медицине при диагностике всегда придавалось большое значение исследованию языка. Особый интерес к нему проявляют современные врачи: инфекционисты, стоматологи и гематологи. При этом обращают внимание на состояние всей слизистой оболочки языка.

► - Желтоватый, с толстыми краями язык бывает при одновременной патологии некоторых внутренних органов, например, селезенки и печени.

► - Выпуклый - при брюшной водянке.

► - Остроконечный - при туберкулезе.

► - Очертания языка соответствуют контурам лица. Симптом искривления языка могут вызвать нарушения здоровья. При заболевании органов определенной половины тела соответствующая сторона языка изменяется в объеме, его кончик отклоняется. Это всегда учитывается, невропатологами.

► - Увеличение и покраснение сосочков правой половины языка, ближе к середине, наблюдается при поражении печени, левой половины - при заболеваниях селезенки.

► - Покрасневшие сосочки на кончике языка чаще всего встречаются при патологиях тазовых органов, а выше по краям - при некоторых болезнях легких.

► - Нормальный цвет языка - розовый.

► - Если язык красный, то можно предположить высокую температуру, ишемию, тяжелую пневмонию или инфекционное заболевание.

► - Темно-красный язык - это опасные для жизни формы пневмонии, инфекционные болезни, тяжелые почечные нарушения.

- ▶ - Очень бледный язык - резкое истощение, анемия.
- ▶ - Посинение языка наблюдается при сердечно-сосудистых проблемах.

- ▶ - Желтый налет на языке указывает на нарушение функции желчного пузыря и органов пищеварения. Желтизна в нижней части языка при поднятии его к нёбу может быть признаком желтухи.

- ▶ - Обложенный язык, часто с налетом, встречается при инфекционных заболеваниях, а также патологии органов желудочно-кишечного тракта.

- ▶ - Белый налет тоже свидетельствует о неполадках органов пищеварения.

- ▶ - Черный налет на языке встречается при тяжелых функциональных нарушениях органов пищеварительного тракта, чаще желчного пузыря, поджелудочной железы, возможно, в сочетании с обезвоживанием организма, ацидозом.

- ▶ - Серый - означает внутреннюю болезнь, которая появилась вследствие переохлаждения. Возможное нарушение функции почек.

- ▶ - Географический язык (наличие на нем различных по цвету и величине участков эпителия) свидетельствует о хронических нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, психических расстройствах.

- ▶ - Искривленный или отклоняющийся в сторону язык бывает при заболеваниях органов определенной половины тела, а также нарушениях функций мозга, например, инсультах.

- ▶ - При мозговых нарушениях на языке могут присутствовать глубокие поперечные разломы. Такие же изменения, наблюдаемые у здоровых людей, могут говорить об их предрасположенности к сосудистым нарушениям со стороны головного мозга.

- ▶ - Скрытые неврозы нередко проявляются отпечатками зубов сбоку по передней части языка. При этом, чем выше степень невроза, тем четче отпечатки. Так называемый лакированный язык (с ярко-красной, блестящей, идеально гладкой поверхностью) может указывать на хронический колит.

- ▶ - Если во время неоднократного наблюдения было замечено последовательное изменение цвета языка: белый, желтый, серый, - это означает, что болезнь прогрессирует. Если наоборот - это свидетельствует о выздоровлении организма.

Чтобы провести диагностику, на языке можно выделить пять зон. Каждая из них отвечает тому или другому органу:

- 1). Кончик языка характеризует сердце.

- 2). Основа (корень) - почки.

- 3). Передние боковые поверхности языка свидетельствуют о состоянии легких.

4). Средние боковые поверхности проектируют состояние печени.

5). Середина языка - селезенку.

Через язык мы можем благотворно влиять на наши органы. В частности очищать их от шлаков. Поэтому налет с языка нужно каждое утро соскребать специальной палочкой. Йоги для очищения языка используют топленое или растительное масло, которое втирают в течение нескольких минут - пальцами. А потом полощут рот водой.

Язык - своеобразная энциклопедия здоровья. Будьте внимательны: реагируйте на сигналы, подаваемые нашим верным диагностом, чтобы вовремя прийти на помощь своему организму.

Язык расскажет вам о вашей болезни.

Пищевод

Узкая трубка длиной 23-25 см, которая мышечными сокращениями (перистальтикой) проталкивает пищу из глотки в желудок. В пищеводе выделяют два сфинктера: верхний и нижний. В состоянии покоя верхний сфинктер закрыт, и пищевод расслаблен. Замкнутый сфинктер не позволяет большим объемам воздуха проникать при дыхании в желудок. Когда человек глотает, верхний сфинктер расслабляется, открывается и пропускает пищу. Затем он сокращается, и перистальтическая волна пробегает по пищеводу к желудку. Перед тем как волна достигает нижнего сфинктера, он расслабляется, открывается, пропускает пищу и снова закрывается, предотвращая обратное поступление содержимого желудка в пищевод.

Болезни: грыжа пищевода, эзофагит, рефлюкс-эзофагит (заброс пищи из желудка обратно в пищевод из-за ослабленного нижнего сфинктера).

Желудок

Мешкообразное расширение пищеварительного канала, где пища накапливается и на некоторое время задерживается, чтобы затем небольшими порциями поступать в двенадцатиперстную кишку. Именно благодаря желудку мы можем принимать пищу относительно редко. В состав желудочного сока входит фермент пепсин, под действием которого сложные белки пищи расщепляются на более простые. Для работы пепсина необходима высокая кислотность желудочного сока. Но если он способен переварить почти любую мышечную ткань, то почему же желудок не переваривает сам себя? Это объясняется защитным действием слоя слизи, выстилающей стенки желудка. Если клетки желудка выделяют слишком мало слизи, то образуются язвы. Они появятся и в пищеводе, и в двенадцатиперстной кишке, если те подвергнутся чрезмерному действию кислоты, содержащейся в желудочном соке. Риск образования язв возрастает в

стрессовых ситуациях, при приеме аспирина и спирта высокой концентрации.

Желудок перемешивает пищу с желудочным соком и с помощью продольной и кольцевой мускулатуры проталкивает ее в двенадцатиперстную кишку. Пока пищи для обработки нет, мускулатура желудка находится в сокращенном состоянии, а сами стенки тесно прилегают друг к другу. Как только мы перекусим, желудок начинает сокращаться. Над каждым «поступлением» желудок работает 3-4 час прежде чем отправить его в полость двенадцатиперстной кишки.

Болезни: гастрит, язва, рак.

Кишечник

Отрезок пищеварительной системы, который делится на тонкую и толстую кишку, а они в свою очередь - на подвижные и неподвижные участки. В тонкой кишке полностью перевариваются белки, жиры и углеводы. Двенадцатиперстная кишка - неподвижная часть тонкой кишки, куда через особое отверстие в ее стенке изливаются пищеварительные соки, вырабатываемые печенью и поджелудочной железой. Тощая и подвздошная кишки составляют подвижную часть кишечника. Их слизистая оболочка ворсистая на вид. Рядом с ворсинками пища переваривается под действием ферментов и при участии попавших в кишки вместе с пищевым комком желчи и сока поджелудочной железы. Ворсинки увеличивают поверхность слизистой оболочки до 4-5 кв.м, и это способствует всасыванию расщепленных веществ пищи в кровеносные и лимфатические капилляры.

У здорового человека двенадцатиперстная кишка практически никогда не содержит бактерий. В тощей кишке обычно обнаруживается некоторое их количество, а в толстой - всегда есть бактериальная флора. Только у новорожденного содержимое толстой кишки стерильно. Уже в первые месяцы жизни этот отдел кишечника заселяется кишечной флорой, которая способствует расщеплению углеводов, белков и желчных пигментов.

Длина толстой кишки от 1,1 до 2 м, ворсинок для всасывания в ней нет, однако верхние ее отделы, очень активно всасывают воду (до 99%). Если в толстую кишку попадают жиры, они уже не всасываются и выделяются с калом. В толстой кишке, которая завершается прямой, накапливаются и хранятся до опорожнения кишечника фекальные массы. Их цвет обусловлен продуктами разложения желчных пигментов.

Болезни: язва двенадцатиперстной кишки, геморрой, колиты, синдром раздраженного кишечника, полипоз, рак.

Щитовидная железа

Один из важнейших органов внутренней секреции. Состоит из

двух основных долей и соединяющего их перешейка. Основу железы образуют фолликулы в виде пузырьков. Каждый фолликул заполнен коллоидом - белковым веществом, куда поступают йод-содержащие гормоны щитовидной железы. Обязательное условие нормального уровня выработки тиреоидных гормонов - непрерывное поступление в организм достаточного количества йода вместе с пищевыми продуктами. Гормоны щитовидной железы воздействуют на процессы обмена, роста и развития. Под их влиянием в организме активизируется синтез белка. От уровня гормонов щитовидной железы зависят нормальный рост и развитие плода и ребенка.

Болезни: кретинизм, гипертиреоз, гипотиреоз, базедова болезнь, рак.

Сердце

Полый мышечный орган, имеющий четыре камеры: два предсердия и два желудочка. Предсердия принимают кровь. Желудочки, наоборот, выбрасывают ее из сердца в артерии. Правое и левое предсердия отделены друг от друга перегородкой, так же как правый и левый желудочки. В левой половине: предсердие и желудочек соединены двухстворчатым, в правой - трехстворчатым клапанами.

От левого желудочка отходит аорта, с которой начинается большой круг кровообращения, а от правого желудочка - легочный ствол, дающий начало малому (или легочному) кругу кровообращения.

Клапанный аппарат сердца препятствует обратному току крови и служит для одностороннего тока крови внутри сердца. Сначала одновременно сокращаются оба предсердия, затем - оба желудочка.

Болезни: эндокардит, миокардит, пороки сердца и ишемическая болезнь сердца, инфаркт.

Головной мозг

Один из отделов центральной нервной системы, который располагается в полости черепа. В головном мозге различают три крупные части: полушария большого мозга, мозжечок и мозговой ствол. Больше всего места занимают полушария, за ними следуют мозжечок и мозговой ствол. Полушария головного мозга состоят из белого вещества, покрытого снаружи серым веществом (корой).

Кора - наиболее молодой и вместе с тем сложный отдел мозга, предназначенный для обработки сенсорной информации, формирования двигательных навыков, интеграции сложных форм поведения. С деятельностью коры полушарий в значительной мере связаны высшие функции нервной системы - способность к мыслительной деятельности, осознанию сигналов из окружающей среды, к абстрактному мышлению и запоминанию.

В коре головного мозга находится более 14 млрд. нейронов. Возбуждение нейронных сетей коры обуславливает осознание своих

взаимоотношений с окружением. Именно кора служит структурной основой сознания и интеллекта.

В каждом полушарии выделяют доли - лобную, теменную, затылочную, височную и островок. Каждая доля выполняет свои функции. Например, лобная организует произвольные движения, двигательные механизмы речи, регулирует сложные формы поведения и процессов мышления. В извилинах лобной доли сконцентрировано несколько функционально важных центров. Так, прецентральная извилина является «представительством» первичной двигательной зоны со строго определенной проекцией участков тела. Повреждение отдельных областей этой извилины приводит к нарушению двигательной активности соответствующих участков тела. В заднем отделе нижней лобной извилины находится моторный центр речи - центр Брока.

Болезни: инсульт, энцефалит, энцефалопатия, новообразования.

Мозжечок

Часть головного мозга, которая располагается под затылочными долями полушарий большого мозга и лежит в задней черепной ямке. Мозжечок регулирует мышечный тонус, координирует движения, осуществляемые по команде из коры больших полушарий. Когда в двигательной коре принимается решение о каком-либо движении, в мозжечок направляется информация о его природе и ожидаемых результатах. Там она хранится и сличается с чувствительной импульсацией от рецепторов, которые возбуждаются при совершении движения. Если сигналы, поступающие в мозжечок в ходе движения, свидетельствуют о том, что оно выполняется неправильно, то от мозжечка в ствол мозга и в корковые двигательные центры посылаются импульсы, благодаря которым это движение корректируется.

Болезни: атония, астения, атаксия.

Мочевой пузырь

Мышечный резервуар, где организм накапливает мочу. Когда он пуст, то полностью скрывается за сращением лобковых костей таза, в наполненном состоянии поднимается над лобком. Стенка мочевого пузыря состоит из внутреннего складчатого слизистого слоя (эти складки расправляются при наполнении), мощного мышечного слоя и наружной оболочки из плотной соединительной ткани.

Емкость мочевого пузыря взрослого человека - 0,5 литра. Клетки-рецепторы в стенках мочевого пузыря при его наполнении, (до 230-300 мл, когда давление поднимется до 12-15 см, водного столба), реагируют на растяжение и посылают сигнал в спинной мозг. У младенцев он же отвечает за командование мочевым пузырем, поэтому сразу после его наполнения дает сигнал к опорожнению.

У взрослых людей функцию контролера выполняет головной мозг, который позволяет человеку сдерживать позывы к мочеиспусканию. Однако и его власть ограничена. Если человек терпит слишком долго и уровень мочи в мочевом пузыре достигает критической отметки, а сигнала от головного мозга по-прежнему нет, спинной мозг дает сигнал на опорожнение.

Болезни: цистит, опущение мочевого пузыря, камни, рак.

Половые органы мужчины

Яички - парный орган, в котором созревают мужские половые клетки и вырабатывается половой гормон тестостерон. Семявыносящие протоки с семенными пузырьками, предстательная железа (простата), бульбоуретральные железы - все вместе производят жидкую часть спермы, составляющую 65% ее объема. Семенные пузырьки вырабатывают густой щелочной раствор, богатый фруктозой, которая служит источником энергии для сперматозоидов.

Простата вырабатывает жидкий секрет, входящий в состав спермы.

Половой член состоит из пары пещеристых тел и одного губчатого, в котором проходит мочеиспускательный канал, выпускающий и мочу, и сперму.

Мошонка - кожный мешочек, разделенный на два отсека, в которых располагаются яички, причем левое обычно опущено чуть ниже правого. Мошонка поддерживает температуру на 2-3 градуса ниже той, что внутри тела, чтобы сперматозоиды лучше созревали.

Болезни: простатит, бесплодие, заболевания, передающиеся половым путем - (ЗППП).

Половые органы женщины

Яичники - парные железы овальной формы, вырабатывающие гормоны. В них созревают женские яйцеклетки. Складкой брюшины и связкой яичники крепятся к матке.

Маточные трубы одним концом обращены к матке, другим, в виде расширяющейся воронки с отростками-бахромками - к яичнику. По ним благодаря мышечным сокращениям созревшая яйцеклетка движется в матку.

Матка - полый мышечный орган, предназначенный для вынашивания плода. Снаружи покрыта брюшиной, внутри выстлана складчатой слизистой оболочкой, а средний слой состоит из мышц.

Влагалище - мышечно-соединительнотканная трубка длиной 7-10 см, внутренняя поверхность которой выстлана влажной слизистой оболочкой. До начала половой жизни наружный вход во влагалище прикрыт складкой слизистой оболочки (девственной плевой), которая снабжена небольшим отверстием для выхода менструальной крови.

Болезни: эрозия шейки матки, эпителиит, вульвовагинит, мо-

лочница, бесплодие, а так же - ЗППП.

Женщина едет в такси. Подъехала к дому и вспомнила, что забыла кошелек. Сказала водителю. Тот, ни слова не говоря, разворачивается и привозит ее в лес. Вынимает простыню и расстилает ее на траве. Женщина в ужасе:

- Что вы делаете? У меня же трое детей!

- А какое мне дело до твоих детей. Отработывай, у меня сорок кроликов! Рви траву и складывай сюда!



Бесплодие у мужчин

Бесплодие существует не только у женщин, оно очень широко «внедрилось» в чисто мужскую область. Существует много литературы на тему: «Бесплодие в супружестве», поэтому мы вам дадим общее понятие с данной темы. Все существующие классификации бесплодия у мужчин основываются на разных принципах. В некоторых из них как главный признак нарушения плодovitости у мужчин оценивается состояние эякулята.

Опираясь на других авторов и проведя свой анализ, мы выделили пять видов изменений спермы:

1). Нормозооспермия — концентрация сперматозоонов более 60 млн/мл..

2). Олигозооспермия различной степени в зависимости от концентрации сперматозоонов в эякуляте:

1-я степень—60—30 млн/мл;

2-я степень—30—10 млн/мл;

3-я степень — менее 10 млн/мл,

3). Азооспермия (аспермия) — сперматозооны в эякуляте не обнаруживаются.

4). Некроспермия (акинетическая сперма) — все сперматозооны неподвижны и не могут быть оживлены.

5). Асперматизм, или полное отсутствие эякулята.

Приведенную классификацию можно назвать симптоматической, поскольку в ней отражается главным образом степень изменения эякулята, не учитываются этиологические и патогенетические особенности его нарушений. Она применима к оценке эякулята, но не ориентирует на индивидуализацию лечебных мероприятий. К тому

же в ней, с нашей точки зрения, допущены терминологические неточности, в частности, аспермия, некроспермия и асперматизм трактуются одними авторами своеобразно. Другие авторы выделили классификацию этиологическую, и некоторые условия нарушения плодovitости. И ряд других различий. Предлагаем вам рассмотреть условия нарушения плодovitости:

1). Нарушения регуляции яичек:

- нарушения секреции фоллитропина, лютропина
- гиперпролактинемия.

2). Первичные нарушения в яичках:

- идиопатические
- варикоцеле
- хромосомные, например, синдром Клайнфелтера
- крипторхизм
- в результате действия химических агентов и лекарств
- орхиты (травматические или воспалительные)
- хронические заболевания
- иммунологические
- неподвижность сперматозоонов в результате отсутствия «динейновых отростков».

3). Непроходимость протока:

- врожденная
- воспалительного происхождения
- связанная с бронхоэктазами

4). Расстройство дополнительных половых желез:

- простатит
- везикулит
- врожденное отсутствие семенного канатика или семенных пузырьков

5). Нарушения полового акта:

- редкие половые сношения
- применение смазывающих веществ
- импотенция
- гипоспадия
- ретроградная эякуляция.

6). Психологические факторы. В этот раздел практически нужно «вкнуть» наши все три книги из трилогии: «Скромно о нескромном», «Межличностные секреты» и «Психология брака».

Назвать эту классификацию нарушения плодovitости, «этиология больных» можно лишь условно, скорее ее можно отнести к категории анатомо-феноменологических систематизации. Однако в Украине, наибольшее распространение получила классификация, в которой

выделены три главные клинические формы бесплодия у мужчин:

- ▶ - секреторное,
- ▶ - экскреторное,
- ▶ - относительное.

При дальнейшем изучении бесплодия у мужчин выяснилось, что названная нами классификация далеко не исчерпывает существующих форм нарушения плодovitости у мужчин.

Проведенные исследования по публикациям других авторов, показали, что при секреторном бесплодии в значительном числе случаев имеется сочетание секреторной недостаточности, обусловленной гормональными нарушениями различного характера, и экскреторного компонента в виде скрытых воспалительных изменений в добавочных половых железах. В настоящее время, как известно, резко возрос удельный вес хронических воспалительных заболеваний мужских половых органов, в связи с чем появились исследования об их влиянии на генеративную функцию.

К примеру, у одних больных в результате длительного процесса в семенном бугорке, задней части мочеиспускательного канала, предстательной железе, семенных пузырьках, семявыносящем протоке, придатке яичка и яичке возникают изменения с преобладанием обструктивных явлений (отек, грануляции, спайки, рубцы).

Где первые клинические признаки нарушения плодovitости — уменьшение количества сперматозоонов (олигозооспермия) с нарушением или без нарушения основных показателей спермограммы (подвижность, выживаемость, тератоидные формы сперматозоонов). В дальнейшем олигозооспермия, как правило, нарастает, и может возникать абсолютная или перемежающаяся азооспермия, то есть обтурационное бесплодие. Больные с абсолютной обтурационной формой бесплодия составляют примерно 3,7 % всех больных и 9,3 % больных с экскреторным бесплодием.

У других больных преобладают явления интоксикации, которые проявляются по-разному:

- ▶ в одних случаях имеют место нарушения двигательной функции сперматозоонов;
- ▶ в других — изменяется преимущественно морфология сперматозоонов;
- ▶ в третьих — нарушается сперматогенез;
- ▶ в четвертых — нарушаются все ведущие показатели спермограммы.

Приведенные данные дали основание выделить самостоятельную экскреторно-токсическую форму бесплодия, в генезе которого играют

важную роль гормональные, иммунологические, энзимологические и инфекционные факторы.



Почтальон принес заказную корреспонденцию:

— *Где ваш супруг?*

--- *Дома, как обычно, со своим четвероногим другом!*

--- *Разве у вас есть собака?*

--- *Это вовсе не собака, а диван!*

Клинические формы бесплодия

На основе нашего собственного анализа и данных литературы других авторов, можно выделить 3 формы бесплодия у мужчин.

1. Четко очерчена клиническая картина с ясно прослеживающейся этиологией и более или менее достоверной схемой патогенеза.

В этой группе основной ведущий этиологический фактор — гормональная недостаточность, которая может быть врожденной либо приобретенной.

2. Клиническая картина стерильности бесспорна, но этиологическая и патогенетическая характеристика ее во многих отношениях проблематична. В этой группе преобладают приобретенные причинные эндогенные и экзогенные факторы, которые могут быть единичными или множественными. При полной ясности клинической картины бесплодия варьирующие этиологические и патогенетические факторы должны учитываться индивидуально с выделением самостоятельных подформ бесплодия.

3. Клинические проявления инфертильности неопределенны, этиология и патогенез неизвестны. В эту группу включены супружеские пары, у которых на фоне полного психосоматического здоровья и нормальных параметров репродуктивной функции констатируется бесплодие. При проведении специальных исследований в большинстве случаев удается установить его причину, но в ряде случаев она остается невыясненной.

Принято считать, что в норме:

- ▶ 30 % зачатий происходит в первый месяц,
- ▶ около 60—90 % — в течение 1 года,
- ▶ 10 % — в течение 1—2 лет после начала супружеской жизни.

Поэтому ведущий клинический признак бесплодия у мужчины, отсутствие зачатия при регулярной половой жизни без применения контрацептивных средств со здоровой женщиной детородного возраста в течение 1,5 года - 2 лет, а в некоторых случаях - в течение 6 мес - 1 года. Если эти сроки больше, вам необходимо обратиться к врачу и

пройти специальное обследование.

Среди приобретенных заболеваний наиболее частыми являются:

1). Воспалительные процессы и опухоли яичек, их травматические повреждения и возрастная инволюция.

2). Вторичная недостаточность мужских половых желез врожденного генеза, церебропитуитарные аномалии: карликовость (церебральная, гипофизарная, соматическая), адипозогенитальная бистрофия (болезнь Фрелиха), врожденная недостаточность аденогипофиза (гипофизарный инфантилизм, евнухоидизм и др.).

Приобретенная вторичная недостаточность половых желез наблюдается:

а) вследствие осложнений острых инфекционных заболеваний (паротит, туляремия, бруцеллез);

б) вследствие алиментарных истощений и авитаминозов;

в) при экзогенных интоксикациях (алкоголь, никотин, пестициды, лекарственные препараты, органические растворители) ;

г) вследствие воздействий физических факторов (ионизирующего излучения, высоких температур, высоких энергий) ;

д) при хронических истощающих болезнях печени, почек, легких;

е) при эндокринопатиях (сахарный диабет, зоб, болезнь Иценко — Кушинга).

Клиника частных форм секреторного бесплодия проявляется у каждого мужчины - конкретными симптомами.

Секреторно-эндокринное бесплодие развивается на почве изменения баланса половых гормонов, вследствие различных упомянутых патологических воздействий на яички. В таких случаях яички и половая система в целом претерпевают существенные изменения.

Наиболее частый симптом — гипоплазия яичек, а также атрофические изменения мошонки и предстательной железы. Если же секреторно-эндокринная недостаточность яичек развилась после полового созревания, то частыми симптомами являются атония мошонки, гипоплазия либо серповидная деформация предстательной железы — «симптом серпа».

При секреторно-эндокринных формах бесплодия, возникших вследствие перенесенных инфекционных заболеваний (паротит, туляремия, бруцеллез), в анамнезе устанавливается перенесенное заболевание, чаще всего — паротит. Паротит тем чаще вызывает осложнения, чем в более зрелом возрасте его переносят. После паротического орхита яички чаще всего уменьшены в размерах, уплотненной консистенции.

Если секреторно-эндокринный вариант дискорреляционного бесплодия развивается при эндокринопатиях (зоб, болезнь Иценко — Кушинга, сахарный диабет), половые органы, как правило, имеют

нормальный вид, отмечается лишь атония их. На фоне атоничной мошонки может быть дряблость полового члена и предстательной железы.

Секреторное бесплодие возникает на почве первичной, вторичной и дискорреляционной эндокринной недостаточности половых желез.

Первичная недостаточность обусловлена врожденными или приобретенными заболеваниями яичек. К врожденной патологии относятся нарушения, обусловленные наследственными болезнями — синдром Клайнфелтера, синдром Тернера, гермафродитизм, аномалии мочеполовой системы, сцепленные с половыми хромосомами, при которых в большей или меньшей степени повреждаются как генеративная, так и эндокринная функции яичек, а также такими врожденными заболеваниями, как истинный и ложный крипторхизм. Страдающих секреторно-эндокринным бесплодием, нужно обращать внимание прежде всего на размер, форму, расположение, консистенцию яичек. Далее — на состояние мошонки и предстательной железы, а также величину полового члена.

Обычно яички у таких мужчин уменьшены, если в норме их размеры составляют 4,5х2,5—3,5х2—3 см, то у больных они могут быть 1,0х0,8 см или даже меньше. Форма яичек может быть правильной либо округлой, сплюсненной (синдром Клайнфелтера — экзоморфная форма), либо яички имеют разную форму и величину (асимметрия формы и величины). Расположение яичек правильное, или они могут быть смещены и фиксированы в паховых каналах, брюшной полости (крипторхизм) либо располагаться под кожей передней поверхности бедра, области лобка, промежности (эктопия). Консистенция их, как правило, более плотная, чем в норме. Придаток яичка, семявыносящий проток, предстательная железа и семенные пузырьки, как правило, атрофичны. Мошонка чаще атрофична, подтянута вверх, реже атонична, растянутая и свисающая. Половой член либо уменьшен в размерах, либо нормальных размеров.

У некоторых больных половые органы развиты нормально. В таких случаях имеется один какой-нибудь симптом. Например, при «синдроме дель Кастильо», на фоне правильно развитых половых органов определяется плотноэластическая консистенция яичек и некоторая округленность их формы.

Секреторно-токсическое бесплодие развивается на почве экзотгенной интоксикации. При этой форме бесплодия половые органы развиты правильно, но может выясниться, что больные пребывали длительно в сфере действия либо ионизирующего излучения, либо пестицидов, органических растворителей (хлороформ, эфир, ксилол, ацетон), либо в условиях постоянно повышенной температуры

(горячие цеха, где не соблюдались правила охраны труда), либо злоупотребляли спиртными напитками.

Бесконтрольный прием многих лекарственных препаратов, как неомидин, фурадонин, тестостерон, диэтилстильбэстрол, гидрокортизон, аспирин и других, также может приводить к нарушению плодовитости при незначительных изменениях половых органов в виде их гипотонии. Изучение влияния на плодовитость различных антибактериальных препаратов становится актуальной проблемой, так как в связи с повышением устойчивости микробов к лекарственным препаратам создаются все более активные в биологическом действии препараты, которые, естественно, оказывают повреждающее действие на делящиеся половые клетки — наименее устойчивые к повреждениям. Таким образом, лекарства в ряде случаев становятся этиологическими факторами нарушения плодовитости и увеличения антенатальной патологии.

Названные расстройства репродуктивной функции вызваны действием повреждающих факторов, чрезмерно длительный контакт с которыми либо воздействие в подростковом возрасте приводят к необратимым повреждениям сперматогенеза. При непродолжительных воздействиях и своевременной дезинтоксикационной терапии рассматриваемую форму нарушений репродуктивной функции можно излечить.

Экскреторное бесплодие чаще всего обусловлено специфическими и неспецифическими воспалительными заболеваниями, реже — врожденными аномалиями и травмами органов половой системы.

Экскреторно-токсическое бесплодие часто связано с заболеванием половых органов в прошлом либо в момент обращения. При осмотре почти всегда обнаруживаются латентные формы воспалительных процессов в половой системе или других органах.

Рассматриваемая форма бесплодия может проявляться нарушением двигательной функции сперматозоонов, увеличением числа их патологических форм, снижением их концентрации в эякуляте.

В механизме нарушения плодовитости при упомянутых выше предшествующих заболеваниях основное значение имеют пять основных факторов:

- ▶ - микрофлора,
- ▶ - интоксикация,
- ▶ - гормональная недостаточность,
- ▶ - иммунологические,
- ▶ - биохимические изменения.

Изучение действия инфекционных агентов на плодовитость имеет большое теоретическое и практическое значение, выяснение

их механизма действия может привести к разработке методов лечения и профилактики бесплодия у мужчин.

Экскреторно-обтурационное бесплодие встречается сравнительно редко, составляя, по нашим данным, 3,6 % всех форм бесплодия у мужчин. У больных с приобретенными формами экскреторно-обтурационного бесплодия имеются воспалительные заболевания придатков, яичек, предстательной железы, семенных пузырьков, семенного бугорка туберкулезной или неспецифической бактериальной этиологии. Половые органы (их форма и функциональное состояние) у значительного числа больных существенно не отклоняются от нормы. Как правило, определяются инфильтративные или рубцовые уплотнения в придатке яичка, яичках, семявыносящем протоке, предстательной железе. Копулятивная функция и мочевыделение в большинстве случаев не нарушены. После травмы, при которой имелось повреждение задней части мочеиспускательного канала, у больных часто нарушены мочевыделение и копулятивная функция.



Украинская фермерша говорит мужу:

— Петя, посмотри, какая грустная курочка! Может, сварить из нее суп?

— Да, пожалуй, если ты считаешь, что это ее развеселит.

Врожденные аномалии.

К врожденным аномалиям половых органов, приводящим к экскреторно-обтурационному бесплодию, относятся: аплазия семявыносящего протока, разьединение семявыносящего протока и придатка, аномалии семенного бугорка, промежностно-мошоночные и пенально-лобковые формы гипо- и эписпадий. Аномалии семявыносящих протоков и семенного бугорка субъективно не проявляются. При ощупывании удастся обнаружить недоразвитие семявыносящих протоков. Тяжелые формы гипоспадии и эписпадий у взрослых мужчин встречаются редко.

Прочие, или неклассифицируемые, формы бесплодия встречаются в 5,5—11,8 % случаев. К этой группе относятся редкие разновидности нарушения плодovitости. В литературе других авторов, выделены следующие отдельные редкие формы бесплодия у мужчин:

- ▶ - относительное,
- ▶ - психогенное,
- ▶ - иммунологическое,
- ▶ - асперматизм,
- ▶ - труднообъяснимое и др.

Относительное бесплодие устанавливается в тех случаях, когда

зачатие не наступает при отсутствии у обоих супругов отклонений от нормы в половой системе. Причина — индивидуальная несовместимость, механизм которой недостаточно выяснен. Наиболее приемлемое объяснение дает концепция иммунологической несовместимости т. е. иммунная агрессия со стороны женского организма к различным компонентам спермы. Она может проявляться двояко:

В одних случаях наступает агглютинация либо лизис сперматозоонов,

В других — имеются общие аллергические реакции с ознобом, повышением температуры тела, высыпанием на коже — сперматический аллергоз.

Сейчас мы с вами рассмотрим асперматизм.

Значение асперматизма в репродуктологии и его сущность трактуются по-разному. Одни авторы, относят асперматизм к экскреторному бесплодию, другие — выделяют его в самостоятельную форму бесплодия. Сущность рассматриваемого заболевания также спорна.

Под названием «асперматизм», мы будем рассматривать патологическое состояние, характеризующееся отсутствием семяизвержения и оргазма на фоне нормального проявления либидо, устойчивой адекватной эрекции и полной сохранности спермиогенеза. Сущность асперматизма заключается в расстройстве автономной регуляции мышечных групп, участвующих в процессе семяизвержения. Этиология и патогенез этого состояния недостаточно изучены.

В зависимости от знакомой нам этиологии, патогенеза и клинических проявлений различают четыре формы асперматизма:

- 1) психогенный;
- 2) диэнцефальный;
- 3) спинальный;
- 4) экстерорецептивный.

Психогенный асперматизм обусловлен психическим подавлением (торможением) рефлекса семяизвержения. Способствующие факторы: страх перед нежелательной беременностью у женщины, систематическое прерывание полового акта при семяизвержении и т.д.

При органических поражениях центральной нервной системы и развившемся на их почве асперматизме поллюции не наблюдаются.

Диэнцефальный (гипоталамический) асперматизм. Возникает при травматических или других органических повреждениях гипоталамической области, сопровождается нарушением либидо и андрогенной недостаточностью. Поллюции не наблюдаются.

Спинальный асперматизм. Различают две его разновидности:

1) возникает при чрезмерных сексуальных перегрузках вследствие половых излишеств, хронических воспалительных процессах в

семенном бугорке, которые понижают порог возбудимости спиральных центров эякуляции или блокируют их (функциональная форма);

2) развивается вследствие органических повреждений (травма, сирингомиелия, склероз).

Поллюции при спинальном асперматизме отсутствуют.

Экстерорецептивный асперматизм возникает при недостаточности наружной рецепции вследствие рубцовых изменений головки полового члена различного происхождения, а также при неврите полового нерва. Асперматизм органического происхождения, в том числе экстерорецептивный, характеризуется полным отсутствием эякуляции при любых формах сексуального удовлетворения (половой акт, петтинг, мастурбация, поллюция). При всех остальных формах асперматизма возможны редкие семяизвержения, которые могут проявляться в форме поллюций, при мастурбации или обычном половом акте.

Прогноз при асперматизме не всегда благоприятный.



Дочь, недавно вышедшая замуж, спрашивает свою мать:

- Мама, что ты делаешь с обедом, если он отцу не нравится? Ты его выливаешь?

- Нет. Я оставляю его на ужин...

Недостаточность и патология мужской половой системы.

Патология мужской половой системы может развиваться на фоне имеющегося общего невроза, или при наличии вторичной невротизации, возникающей вследствие длительно существующего хронического воспаления половых органов.

В первом случае наиболее часто встречаются:

- 1) астенизация нервной системы по гипостеническому или гиперстеническому типу;
- 2) психастения;
- 3) истерия.

Общий невроз протекает без гормональных сдвигов при наличии некоторых вегетативных нарушений. При вторичной невротизации отмечаются болевой синдром, симпаталгия, неврозы с последующим развитием патологических установочных навязчивых состояний, раздражительной слабости, ипохондрической тенденции.

Безусловной и непосредственной причиной болезней мужских половых органов являются инфекционные агенты. Проведенный анализ показал, патогенная микрофлора обнаружена у 52,2 % больных, в частности гнойная инфекция (стафилококк, стрепто-

кокк), — у 46,3 %, другая инфекция – 1,5%.

Осмотр и пальпация половых органов дают представление об отклонениях от нормального соматического развития. Наличие рубцов, инфильтратов, болезненности указывают на наличие органических изменений. Уменьшение размеров полового члена, мошонки, яичек, предстательной железы, семенных пузырьков характерны для недостаточного развития половых органов.

При установлении существующих отклонений от нормального фенотипа целесообразно проведение антропометрии с изучением следующих параметров:

- 1) - окружности грудной клетки;
- 2) - нижнего трохантерного размера (от верхнего края большого вертела до основания, на котором стоит обследуемый);
- 3) - роста;
- 4) - межвертельной дистанции;
- 5) - межакромиальной дистанции.

У здорового мужчины величина нижнего трохантерного размера в 2 раза меньше роста, длина размаха рук равна росту, а межвертельный размер на 10 см меньше межакромеального.

Уменьшение отношения размеров роста к трохантерному размеру, увеличение межвертельного размера при низком межакромеальном, малые величины окружности груди в сочетании с большим значением межвертельного размера свидетельствуют о женском типе половой дифференциации. Они характеризуют евнухоидный тип морфограммы и наблюдаются при анорхизме, двустороннем брюшном крипторхизме, при мужском псевдогермафродитизме, экзоморфной форме синдрома Клайнфелтера.

Морфограмма может помочь в дифференциальной диагностике первичного и вторичного гипогонадизма.



Американец, немец и русский спорят, кто сумеет научить кошку есть горчицу.

- Немец ловит кошку и заталкивает горчицу ей в пасть.

- Это насилие, протестуют другие.

- Американец кладет горчицу между двумя кусками колбасы, и кошка все съедает.

- Это обман, протестуют немец и русский.

Русский хватает кошку и мажет горчицей у нее под хвостом. Кошка с воем начинает ее слизывать. Вот так, говорит русский, добровольно и с песней!

Симптомы недостаточности

Для оценки андрогенной функции организма чрезвычайно важными являются результаты объективного исследования наружных и внутренних половых органов. Изучение степени их развития, соответствие возрасту размеров полового члена, яичек, предстательной железы, наличие аномалий положения яичек, нарушение трофики тестикулярной ткани (при варикоцеле и крипторхизме).

1). Гипоплазия полового члена считается бесспорной, если его размеры меньше показателей нижней границы их в норме. По нашим данным, нижняя граница размеров не эрегированного полового мужского члена в норме в возрастном аспекте следующая:

длина его в возрасте	окружность его в возрасте
от 8 до 12 лет — 3,5 см.	от 8 до 12 лет — 3 см.
13 лет — 4,5 см.	13 лет — 4 см.
14 лет — 8 см.	14 лет — 4,5 см.
15 лет — 9 см.	15 лет — 6 см.
16—18 лет—10,5 см.	16—18 лет — 6 см

Колебания указанных размеров в ту или другую сторону составляют 1,5—2 см. Гипоплазия полового члена с удлинённой крайней плотью свидетельствует о гипогенитализме, который может явиться одним из признаков вторичного гипогонадизма.

2. Депигментация мошонки, атония ее, малые размеры, недостаточное развитие.

3. Атрофия или гипоплазия яичек, (продольный размер яичка у взрослого мужчины меньше 2,5 см). Мягкая или слишком плотная консистенция их указывает на гипогонадизм. Гипоплазированные яички часто являются симптомом многообразной патологии опущения яичек, различных аномалий формы, размеров и количества яичек, вторичного гипогонадизма на почве гипопитарной, надпочечниковой, тиреоидной патологии, синдрома Клайнфелтера.

4. Гипоплазия предстательной железы, серповидная атрофия железы — «симптом серпа». При андрогенной недостаточности предстательная железа приобретает форму серпа, открытого вверх, т. е. верхний сегмент железы уплощается и западает, а нижний как бы окаймляет с нижней стороны образовавшуюся впадину в виде

валика:

► - если диаметр запавшей части до 2,5—3 см, симптом серпа расценивается как резко положительный (+ + +), андрогенная функция снижена примерно в 3 раза;

► - до 1,5 см — положительный (+ +)—андрогенная функция снижена в 1,5—2 раза;

► - если еще меньше, начальный симптом серпа (+), наблюдается снижение резервной андрогенной функции. Отсутствие предстательной железы указывает на тяжелый порок развития мужских половых органов, а если при этом обнаруживают запустение мошонки, это дает основание предполагать наличие у больного анорхизма.

5. Скачкообразное изменение какой-либо из фаз копулятивного цикла или половой активности может расцениваться (за исключением психогенной импотенции) как признак гормональных нарушений, поскольку фазы копулятивного цикла формируются и нормально протекают при неизменном эндокринном фоне.

В практических целях сгруппированы клинические признаки андрогенной недостаточности следующим образом.

Мальчики и юноши (в возрасте 13—15 и 16—18 лет):

А). Нарушение первичных половых признаков:

- а) гипоплазия яичек;
- б) нарушение опущения яичек в мошонку;
- в) отставание в развитии полового члена;
- г) гипоплазия, атрофия мошонки;
- д) поздняя дифференцировка или отсутствие дифференцировки предстательной железы.

Б). Нарушение вторичных половых признаков:

- а) нарушение последовательности появления вторичных половых признаков;
- б) последовательное, но запоздалое появление вторичных половых признаков;
- в) запаздывание окостенения эпифизов трубчатых костей;
- г) отсутствие пубертатной гинекомастии.

Мужчины (в возрасте 19—55 лет):

1. Нарушение возрастных параметров появления и проявления сексуальности.

2. Нарушение первичных половых признаков:

- а) гипоплазия яичек;
- б) недоразвитие полового члена;
- в) атрофия мошонки; г) атония мошонки;
- д) гипоплазия предстательной железы, симптом серпа.

3. Недостаточное развитие вторичных половых признаков:

- а) несоответствие тембра голоса;

- б) изменение антропограммы (евнухоидный тип);
- в) отложение жира по женскому типу;
- г) нарушение андрогенного оволосения;
- д) гинекомастия;
- е) депигментация мошонки, околососковых кружков.

4. Изменения со стороны других органов и систем:

- а) гипотония и недоразвитие мышечной системы;
- б) остеопороз грудных и поясничных позвонков;
- в) астенизация нервной системы;
- г) общая слабость соединительной ткани (плоскостопие, X-образные ноги, «разболтанные» суставы);
- д) изменения сердечно-сосудистой системы (малый пульс, склонность к варикозному расширению вен, стенокардический синдром);
- е) нарушение функций печени, почек.

Таким образом, этиологические и патогенетические факторы патологических состояний мужских половых органов можно разделить на две группы:

1) непосредственные или облигатные этиологические факторы — инфекция, травма, хромосомные аномалии, экзогенные и эндогенные интоксикации, общая первичная невротизация;

2) опосредованные или факультативные этиологические и патогенетические факторы — венозный застой в органах малого таза, гормональные нарушения, вторичная невротизация, вегетативные дисфункции.

Опасным моментом в развитии патологии мужской половой системы являются застойные явления в органах малого таза 35—40 %. На фоне их могут возникать эндокринные и вегетативные нарушения, приводящие к копулятивным расстройствам и генеративным дисфункциям.

Отсутствие сопереживания и внимания к своему партнеру, или мужу, а так же тенденции к высказыванию необоснованных претензий, неумение найти компромиссные варианты в межличностных отношениях с половым партнером, характеризуют недостаточность личностных качеств, в первую очередь самой женщины.

Можно, конечно, обидеть или унижить другого человека, но тем самым мы сделаем плохо себе. Это подразумевают сами слова «взаимодействие друг с другом». Все люди связаны между собой невидимыми узами сопричастности. Даже если двое находятся на расстоянии друг от друга, они все же общаются на тонком уровне чувств, эмоций, мыслей.

Мы и все вокруг — это единое целое. Если бы мы осознали все это, то перестали бы наносить вред: себе, партнеру, детям, окружающей природе и т.д.

Больно писать, но люди плюют друг - другу в душу, не заботясь о последствиях. А ведь можно вести себя иначе: даже со встреченным человеком увидеть общее в сознании и понимании. Каждый из нас является отражением другого человека, поэтому невозможно не влиять друг на друга. Разумеется, многим захочется сделать так, чтобы это воздействие стало полезным и приятным, прежде всего – самому себе, потому что закон отражения незыблем. Посланный вами негатив привлекает только негатив. Все, что включает слово «человечность» (любовь, доброта, открытость), притянет добро.



Беседуют двое приятелей.

Первый: — От Ивана ушла жена, оставив его без единой копейки!

Второй: — У меня еще хуже! Моя тоже оставила меня без единой копейки, но не ушла.

Плодовитость мужчин

Подтверждение наших наблюдений в плане плодовитости мужчин, можно сделать только клиническими данными, или исключаются специальными методами, в первую очередь исследованием эякулята у мужчины, а затем, при необходимости, определением гормонального зеркала и проведением других исследований.

Специальные исследования. К специальным методам относятся:

- ▶ - макроскопическое,
- ▶ - микроскопическое,
- ▶ - биохимическое исследование эякулята,
- ▶ - определение функциональных параметров сперматозоонов,
- ▶ - гормональных и иммунологических сдвигов,
- ▶ - рентгенологическое исследование - генитография,
- ▶ - биопсия яичка.

Исследование эякулята. При оценке спермограммы учитываются такие макроскопические данные: объем эякулята, запах, время разжижения и вязкость.

Объем эякулята, с одной стороны, характеризует оплодотворяющую способность, а с другой — эндокринную функцию. Объем его менее 1 мл (в норме — 2—5 мл) свидетельствует об эндокринной недостаточности половых желез и понижении плодовитости. В то же время увеличение объема (более 5 мл) может указывать на наличие воспалительного экссудата в сперме, что также понижает оплодотворяющую способность.

В норме запах эякулята близок к запаху сырого каштана. Если наблюдается гнилостный запах, то это указывает на инфицирование кишечной палочкой или другой микрофлорой.

В норме pH эякулята колеблется от 7 до 7,6. Сдвиг его реакции в кислую сторону приводит к недостаточности оплодотворяющей функции, так как недостаточный щелочной резерв не обеспечивает нейтрализации кислого содержимого влагалища, что приводит к подавлению двигательной активности сперматозоонов и понижению плодовитости.

Время разжижения эякулята в норме составляет 15— 30 мин. Увеличение его свидетельствует о недостаточном содержании в секрете предстательной железы таких ферментов, как фибролизин, фиброгеназа, что может способствовать аутоиммунизации.

Уменьшение вязкости указывает на недостаточное содержание в эякуляте секрета семенных пузырьков, обеспечивающего энергетический потенциал сперматозоонов, что также указывает на понижение плодовитости.

Эякулят состоит из двух частей:

а)- взвешенные, микроскопически различимые частицы, сперматозооны, клетки сперматогенеза, а также другие клеточные структуры и включения;

б)- жидкая среда, плазма спермы, содержащая органические и неорганические вещества.

Взвешенные форменные элементы исследуют микроскопическим, а жидкую часть — биохимическими методами.

Микроскопическим исследованием определяется количество сперматозоонов в 1 мл эякулята и во всем эякуляте, их двигательная функция, количество живых, мертвых и патологически измененных сперматозоонов, наличие лейкоцитов, эритроцитов, клеток сперматогенеза, лецитиновых зерен, эпителия семявыносящих путей, микрофлоры, сперматоагглютинации.

В норме концентрация сперматозоонов 60— 120 млн/мл и называется нормозооспермией. Изредка можно наблюдать и большее количество их 140—180—250 млн/мл. Концентрация их более 250 млн/мл считается отклонением от нормы и расценивается как полизооспермия, которая является неблагоприятным для плодовитости показателем.

Если концентрация сперматозоонов меньше 60 млн/мл, это состояние называется олигозооспермией. Различают три степени олигозооспермии:

I степень — концентрация сперматозоонов 40—59 млн/мл,

II степени — 20—39 млн/мл,

III степени — 1—20 млн/мл.

Полное отсутствие сперматозоонов в эякуляте при наличии клеток сперматогенеза называется азооспермией.

Если в эякуляте отсутствуют клетки сперматогенеза и спермато-

зооны, то это обозначается как аспермия. Последнюю необходимо отличать от асперматизма — состояния, при котором не происходит эякуляции. Половой акт в таких случаях, может продолжаться чрезмерно долго, но без эякуляции.

Двигательная функция сперматозоонов имеет большое значение для оплодотворения. Существует много мнений, касающихся оценки их подвижности, но наиболее простой — прием Молнара, с помощью которого подвижность оценивается по пятибалльной системе:

- 4 — очень быстрое целесообразное движение;
- 3 — хорошее, прогрессирующее вперед движение;
- 2 — вялое, почти не прогрессирующее вперед движение;
- 1 — дергающееся на месте движение;
- 0 — отсутствие движений.

В норме движения 70—80 % сперматозоонов должны соответствовать 3—4 баллам; уменьшение процента активно подвижных ниже указанных цифр обозначается как астенозооспермия, а уменьшение активно подвижных сперматозоонов до 1—10 % как акинозооспермия. При достаточном количестве морфологически нормальных сперматозоонов к приведенным терминам добавляют слово «нормо», при снижении концентрации — «олиго».

Количество живых и мертвых сперматозоонов определяется на окрашенных мазках. Живые сперматозооны воспринимают окраску и в норме составляют 80—90 % всех сперматозоонов, мертвые — не окрашиваются и составляют в норме 10—20 %. Если все наоборот, наличие в эякуляте до 80—90 % мертвых сперматозоонов то обозначается как некрозооспермия.

В норме патологически измененные формы сперматозоонов составляют 20—30%, из них 15% — патология головки, 3—5 % патология шейки, 2—5 % — патология хвоста. Увеличение патологически измененных форм обозначается как тератозооспермия.

Встречаются незрелые сперматозооны, отличительным признаком которых являются цитоплазматические остатки на промежуточной части. Они встречаются при быстром прохождении семени через придаток яичка вследствие *частых половых актов*.

В противоположность сказанному при длительном воздержании возникают перезрелые формы сперматозоонов. Признаки перезрелости — появление вакуолей в головке, невосприимчивость окраски, пигментированные формы. Часто бывает так, что женщина сознательно избегает сексуально-половых контактов, или спекулирует не сексе, не думает о том, что наносится вред мужчине. Который характеризуется застойными явлениями в тазовой области и называется «перестой члена».

Незрелые и перезрелые сперматозооны не играют существенной

роли в нарушении плодовитости, хотя их наличие считается неблагоприятным признаком.

Биохимические исследования эякулята имеют большое диагностическое значение. Принято считать, что эякулят мужчины содержит:

- ▶ - 90 частей воды,
- ▶ - 3 части кальция фосфата,
- ▶ - 1 часть солей натрия,
- ▶ - 6 частей органических веществ.

Биохимические исследования эякулята включают определение углеводного, белкового, аминокислотного, электролитного и ферментного состава плазмы спермы.



Разговаривают два приятеля:

- Николай! Почему у тебя лицо в шрамах?
- Это от насморка.
- Как это — от насморка?
- Да, я чихнул возле окна...

Профилактика и лечение бесплодия у мужчин

Лечение нарушений плодовитости у мужчин представляет собой сложную многоплановую проблему. В ней имеется целый ряд нерешенных и дискуссионных вопросов. В частности, до сих пор нет единого мнения не только о принципах лечения, но и о критериях оценки его результатов.

Существуют различные подходы к разработке методов лечения бесплодия у мужчин. Ведется постоянный поиск лекарственных препаратов, применение которых способствует увеличению количества сперматозоонов в эякуляте. В нашей и зарубежной литературе постоянно появляются описания и результаты испытания новых препаратов для лечения бесплодия у мужчин.

В арсенале лечебных мер, применяемых при бесплодии у мужчин, можно выделить 5 основных видов терапевтических мероприятий:

- 1) организационные меры и терапевтические средства общего действия;
- 2) лекарственные препараты целенаправленного действия;
- 3) физиотерапевтические методы,
- 4) хирургические методы;
- 5) терапевтическая инсеминация.

К примеру, возьмем для наглядности организационные меры и терапевтические средства общего действия. К ним относятся:

- 1) обследование супруги в целях установления ее способности к зачатию;
- 2) правильный режим питания;

- 3) устранение профессиональных и бытовых «вредностей»;
- 4) нормализация режима труда и отдыха;
- 5) лечебная физкультура;
- 6) рациональный режим половой жизни;
- 7) нормализация функции органов, участвующих в гормонопоззе;
- 8) применение седативных средств, лечение сопутствующих и предшествующих заболеваний;
- 9) применение биостимулирующих препаратов.

В каждом отдельном случае, врач и больной должны быть в тесном контакте и только тогда лечение будет иметь положительные результаты.

Профилактика бесплодия у мужчин относится к наиболее разрабатанным вопросам рассматриваемой проблемы.

В профилактике бесплодия следует выделить два основных направления:

- 1) общие профилактические мероприятия;
- 2) специальные лечебные схемы воздействия.

Общие профилактические мероприятия включают организационные меры и общелечебные.

Организационная часть профилактики предусматривает поэтапное рассмотрение воздействия внешних факторов на формирования мужских половых желез и последующей оценки.

Этапы формирования, развития и функционирования мужских половых желез соответствуют следующим основным периодам развития организма:

- 1) эмбриональный (антенатальный);
- 2) перинатальный (от 28 недель беременности до 7 суток жизни новорожденного);
- 3) новорожденности (от 8 до 28 дней жизни);
- 4) грудной возраст (от 28 дней до 1 года жизни ребенка);
- 5) ясельный (1—3 года),
- 6) преддошкольный (3 года — 5 лет);
- 7) младший школьный (6—10 лет);
- 8) средний школьный (11—13 лет);
- 9) старший школьный (14—17 лет);
- 10) детородный возраст (18—55 лет);
- 11) пожилой (56—65 лет);
- 12) старческий (66—90 лет);
- 13) долгожительство (свыше 90 лет).

Мы не будем останавливаться конкретно на этих этапах и соответствующего лечения по той причине, что это уже совсем другая тема и требует большого внимания и ответственности.



Бесплодие у женщин

Бесплодие в браке, связанное с заболеванием женщины, отмечается в 59,4 % случаев, с заболеванием мужчины — в 5,7% и обоих супругов - в 28,4%. Это настолько сложный, трудоемкий и затратный процесс. Где задействовано множество факторов и различных причин. Бесплодие, обусловленное нарушениями и сбоями в организме женщины, встречается в 57,8—70%, мужчин — в 34,1 %. В США, бесплодные браки составляют 14,2 % всех браков, в нашей стране, — 12,4 %. В Великобритании и Уэльсе нарушение плодovitости отмечается у 22 % женщин. Из выше сказанного вытекает, что в этой книге раскрыть полностью эту тему, мы не в состоянии. Поэтому остановимся на общепознавательном уровне, а более подробное описание читатель найдет в специализированной литературе.

Бесплодие у женщины может быть:

1) – физиологическим;

- ▶ - детский возраст,
- ▶ - старческий возраст,
- ▶ - период лактации);

2) - патологическим, в результате пороков развития, перенесенных хронических воспалительных заболеваний и повреждений половых желез и половых органов в результате нарушений эндокринного гомеостаза, тяжелых изнуряющих заболеваний, психических или неврологических расстройств.

В возникновении бесплодия имеют определенное значение генные, хромосомные, иммунные факторы, иммунизация женского организма антигенами, содержащимися в сперматозоонах. Бесплодие может быть связано с выкидышами, или внутриутробной гибелью плода, т. е. неспособностью к вынашиванию беременности.

Среди патологических видов бесплодия у женщин выделяют:

- ▶ - первичное и вторичное бесплодие,
- ▶ - абсолютное и относительное,
- ▶ - врожденное и приобретенное,
- ▶ - временное и постоянное.

При первичном бесплодии у больной женщины, (в анамнезе) беременности отсутствуют.

При вторичном бесплодии имевшиеся в прошлом беременности закончились родами, абортom или внематочной беременностью, после чего беременность не наступала в течение двух лет и более.

Предложено несколько классификаций бесплодия у женщин.

Одна классификация построена на патогенетическом принципе и предназначена для проведения дифференциальной диагностики.
Принципы дифференцирования бесплодия:

1) по фактору времени возникновения и продолжительности: первичное, вторичное, относительное (временное), абсолютное (постоянное);

2) по половой принадлежности: женское, мужское, обоюдное;

3) по патогенезу: генетическое, эндокринное, механическое, иммунологическое, смешанное;

4) по органному или системному принципу:

а) гипоталамо-гипофизарное,

б) яичниковое,

в) маточно-шеечное,

г) трубное,

д) тестикулярное,

е) обтурационно-вирильное,

ж) смешанное;

5) по функционально-морфологическим признакам:

▶ - анатомо-морфологическое,

▶ - анатомо-функциональное,

▶ - функционально-трубное,

▶ - смешанное.

Другие авторы предлагают свою, (похожую) квалификация. Однако единая, мировая классификация бесплодия у женщин с учетом этиологии и патогенеза отсутствует. В большей части случаев бесплодие возникает под влиянием нескольких или многих факторов.

В настоящее время выделены следующие основные варианты бесплодия у женщин:

1) трубное бесплодие, обусловленное патологией маточных труб;

2) эндокринное бесплодие, связанное с расстройствами в деятельности системы желез внутренней секреции;

3) обусловленное преимущественно анатомическими нарушениями в области влагалища и матки;

4) иммунологическое, вызываемое явлениями сенсibilизации женского организма.

Отдельную группу составляют случаи бесплодного брака, в котором беременность не наступает в связи с заболеванием мужа. Есть супружеские пары, у которых причину бесплодия выяснить не удастся, несмотря на самое тщательное их обследование.

Причиной бесплодия у женщин могут быть не только заболевания половой сферы, так и различные экстрагенитальные заболевания, в частности хронические инфекции, хронические интоксикации и профессиональные вредности.

Также могут быть причиной бесплодия: нарушение обмена веществ в организме женщины (ожирение, сахарный диабет и др.), голодание, недоедание и витаминная недостаточность, психосоматические заболевания, сильные эмоции и умственное переутомление.

Трубное бесплодие. Несмотря на успехи, достигнутые в лечении воспалительных заболеваний женских половых органов, их удельный вес среди причин бесплодия у женщин очень значителен. По нашим данным, среди женщин, перенесших воспалительные заболевания внутренних половых органов, у 43 % больных отмечалась полная непроходимость труб, а у 48 % - частичная, и только 9% излечились.

Бесплодие после аборта наблюдается у 74,3% женщин.

Бесплодие после операций по поводу трубной беременности наступает в 70-80% случаях.

У 52,6% больных выявлена непроходимость маточных труб на разных уровнях; чаще она отмечалась в интрамуральном и истмическом отделах, реже в истмико-ампулярном и ампулярном, (мед. термины). У части больных наблюдались подслизистые узлы, эндометриоз или железисто-кистозная гиперплазия эндометрия.

У 78 % больных с миомой матки, наряду с непроходимостью маточных труб, имеется нарушение функции яичников: недостаточность первой и второй фаз менструального цикла, ановуляторные циклы, что значительно превышает частоту (56 %) нарушения функции яичников у больных со вторичным бесплодием без миомы матки.

Кроме заболеваний маточных труб и наличия миомы матки определенную роль играют воспалительные заболевания других отделов половой сферы, такие, как кольпит, эндоцервицит, эндометрит, адиексит, пери- и параметрит, тазовый и диффузный перитонит.

Из изложенного следует, что женское бесплодие продолжает оставаться одной из наиболее распространенных форм трагедии и распада семьи. Причины его могут быть самые разнообразные, поэтому выяснение их и своевременное лечение определяет степень эффективности терапии как самого заболевания, так и восстановления нарушенных функций организма, в частности, устранения бесплодия.

Очень большой процент эндокринного бесплодия. Эта форма бесплодия чаще бывает первичной. Нарушение генеративной функции яичников связано не только с характером овуляции, но и с особенностями шейной слизи и функционального состояния маточных труб. Нормальная деятельность системы гипоталамус — гипофиз — яичники обеспечивает соответствующие изменения в яичниках, которые заканчиваются овуляцией и образованием желтого тела.

Функционирование этой системы отличается большой устойчивостью; саморегуляция осуществляется по принципу обратной связи. Каждая фаза менструального цикла регулируется определенным соотношением фоллитропина и лютропина. Нарушения этого процесса приводит к неполноценной овуляции, при которой яйцеклетка не способна к оплодотворению.

По мнению большинства исследователей, нарушения генеративной функции яичников связаны с нарушениями функции гипоталамо-гипофизарной системы. Некоторые авторы разделяют нарушения функции яичников центрального генеза на корково-гипоталамические и гипофизарно-гипоталамические.

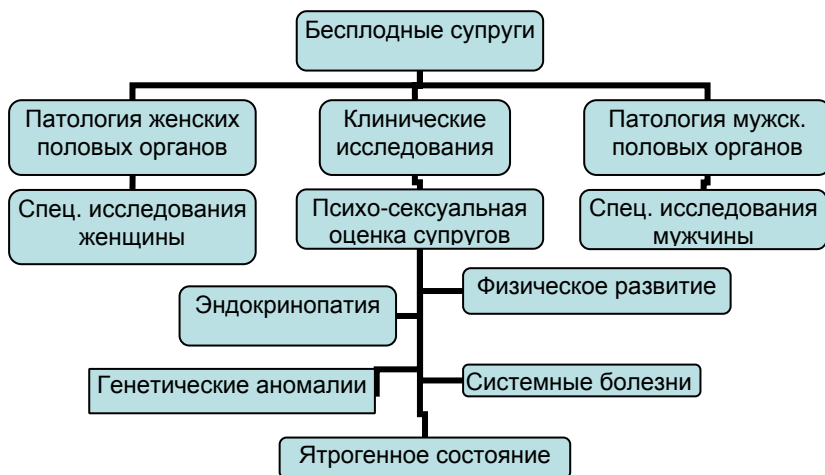
Расстройства могут быть связаны с инфекционными, травматическими повреждениями различных участков этих систем. Большое значение имеют производственные и бытовые интоксикации, хронические инфекции, значительные физические и психические нагрузки, эндокринно-обменные заболевания. Таков далеко не полный перечень факторов, отрицательно действующих на анатомо-функциональное становление половой системы, начиная с антенатального периода и включая постнатальный, т.е. от рождения до наступления половой зрелости.

Для построения стройной системы обследования супружеских пар, страдающих бесплодием, предложена схема, которая включает несколько этапов:

- 1-й этап — анамнез и обследование супружеской пары;
- 2-й этап — подтверждение наличия овуляции у женщин;
- 3-й этап — определение совместимости спермы и шейечной слизи;
- 4-й этап — определение проходимости маточных труб;
- 6-й этап — специальные дополнительные исследования.

Женщины подвергаются полному гинекологическому обследованию, подробно изучается анамнез жизни, соматический и гинекологический статус. Эта часть осмотра должна включать определение роста, массы тела, внешнего вида, физических особенностей строения тела в целях исключения эндокринопатий.

Исследуя половые органы женщины, исключают патологические состояния. Особое внимание следует уделять выявлению врожденных пороков развития (наличие двойного влагалища). При наличии предположения о воспалении половых органов проводят общеклинические лабораторные исследования (общий анализ крови, мочи, определяют уровень глюкозы в крови) и бактериологический анализ содержимого из патологических очагов. Если обнаружена какая-либо местная инфекция или эрозия шейки матки, лечение этой патологии должно быть завершено прежде, чем обследование в связи с бесплодием, будет продолжено.



В целях выявления латентной инфекции у обоих супругов следует провести бактериологическое, серологическое и гематологическое исследования. Для подтверждения овуляции необходимо проведения и использование несколько тестов. Наиболее часто используются тесты функциональной диагностики (базальная температура, кольпоцитология, симптомы «зрачка» и «кристаллизации» и др.).

Для нормального оплодотворения, развитие, вынашивание и рождение полноценного ребенка, необходимы многие факторы и условие жизни. Психология брака раскрывает вам понятие на все эти процессы. Нарушения плодovitости брачной пары, связаны с состоянием внутренней среды организма мужчины и женщины постоянно испытывающих воздействие меняющихся бытовых, производственных и средовых факторов внешнего окружения.

Вопросы медицинской, психологической и социальной реабилитации больных с нарушениями репродуктивной функции являются актуальными медико-социальными проблемами не только в Украине, но и во всем мире.



Мария Ивановна дает совет своей подруге: — Ты можешь бесконечно уменьшать свой возраст, но я советую все-таки оставить девять месяцев разницы, между твоим возрастом и возрастом твоей дочери...

В репродуктологии сегодняшнего дня, с нашей точки зрения, наиболее остро стоят три главные задачи:

- ▶ - совершенствование методов диагностики и лечения бесплодия в супружестве;
- ▶ - разработка действенной его профилактики;
- ▶ - изыскание эффективных и безвредных способов контрацепции, не повреждающих репродуктивную функцию.

В диагностике бесплодия в супружестве недостаточно разработанными являются методы оценки нарушения репродуктивной функции у каждого из супругов. Вторичное бесплодие, как правило, связано с наличием общих и местных изменений у больных партнеров. Это наглядно прослеживается при длительно протекающих воспалительных процессах, инфекциях, передаваемых половым путем, а также обоемудном алкоголизме, наркомании и токсикомании. В таких случаях наиболее достоверная диагностика может быть достигнута при методическом обследовании супружеской пары, причем диагностировать такие инфекции: хламидийная, микоплазменная и другие, можно только в специализированных лечебных учреждениях.

Оценивая лечебный арсенал средств, используемых для лечения бесплодия, нужно отметить, что современные лечебные возможности несколько отстают от теоретических изысканий по проблеме в целом. В частности, полученные новые данные по иммунологическим сдвигам, энзимологическим изменениям, нарушениям гормонального гомеостаза при определенных формах первичного и вторичного бесплодия требуют проведения индивидуальных лечебных мероприятий. Осуществление последних затруднено из-за отсутствия специальных лекарственных и других лечебных средств коррекции названных сдвигов. Изыскание иммуно-, энзимо- и гормономодуляторов для бесплодной супружеской пары приобретает особую научно-практическую актуальность.

Проведение фундаментальных исследований с использованием молекулярных, генетических и биохимических методов в целях выяснения многих неясных механизмов взаимодействия в женском организме, повысит диагностические и лечебные возможности целого ряда нарушений репродуктивной функции.

Современные научные разработки несколько опережают возможности практического украинского здравоохранения по организации помощи больным, страдающим бесплодием.

До сих пор в нашей стране организационно не в полной мере решен вопрос внедрения метода терапевтической инсеминации, (искусственное осеменение). Давно уже пришло время, объективно подойти к названному методу лечения, как это сделано во многих странах.



Терапевтическая инсеминация

В нашей стране терапевтическая инсеминация постепенно становится предметом научной разработки и вводится в практику здравоохранения. Отрадным явлением следует считать публикации в научно-медицинских периодических изданиях статей В.И.Грищенко, Я.П.Сольский, А.Ф.Курило, Ю.Г.Борщ, Ю.С.Паращук, И.Ф.Юнда и др., по вопросам инсеминации.

В настоящее время выделяются три вида искусственной инсеминации:

- а)** терапевтическая инсеминация спермой мужа;
- б)** терапевтическая инсеминация спермой донора;
- в)** оплодотворение овоцита вне организма и трансплантация эмбриона.

Какие предпосылки к проведению терапевтической инсеминации и ее обоснование, спрашивает читатель. При невозможности зачатия из-за нарушения оплодотворяющей функции мужа ребенок в семье может появиться путем осеменения или усыновления. Однако гинекологически здоровая женщина, способная к деторождению, предпочитает испытать естественное, физиологическое зачатие и материнство. При этом приводятся такие аргументы:

1) около $\frac{2}{3}$ усыновленных детей рождены матерями-одиночками и около $\frac{1}{3}$ детей появились в семьях, где ребенок был не желателен, что может указывать на генетическое неблагополучие и ряд других негативных качеств;

2) при нормальном зачатии, муж и жена «участвуют в этом процессе», переживают, ожидают рождение ребенка. Это плод их любви;

3) при искусственной инсеминации ребенок приобретает психофизическое сходство с членами семьи, что не всегда получается при усыновлении;

4) независимо от процедуры усыновления приемные родители подсознательно испытывают страх перед возможностью предъявления прав на ребенка родной матерью;

5) при повторном искусственном осеменении, поскольку мать одна и та же, существует сходство между несколькими отпрысками, а при усыновлении разные дети могут иметь физические и эмоциональные различия;

6) при искусственном осеменении удовлетворяется страстное желание иметь ребенка, обуславливающее истинные материнские радости, чего может не быть при усыновлении.

7) и главное для женщины, рождением ребенка жена доказывает свою способность к деторождению и то, что она полноценная женщина.

Приведенные аргументы указывают на несомненную лечебную ценность терапевтической инсеминации, которая заслуживает более углубленной разработки и внедрения в практику.

Показания и противопоказания. Единства мнений по этим пунктам пока не существует. Сколько людей, столько и мнений! Суммируя данные литературы, можно свести показания к терапевтической инсеминации спермой мужа к следующим:

А). Со стороны мужа:

► - аномалии развития половых органов (эпи- и гипоспадия, тяжелые формы гипогонадизма);

► - травматическое повреждение или фибропластическое уплотнение мужского полового члена, не позволяющее жить нормальной половой жизнью;

► - половая слабость, выражающаяся в нарушении адекватных эрекций и семяизвержения;

► - больших размеров водянка, грыжа, слошовость кожи мошонки, затрудняющие половую жизнь;

► - асперматизм, ретроградная эякуляция;

► - стойкая олигозооспермия, не поддающаяся лечебной коррекции.

Б). Со стороны жены:

► - механические и функциональные изменения, не позволяющие жить нормальной половой жизнью (аномалии развития влагалища, вагинизм);

► - гибель сперматозоонов во влагалище или канале шейки матки

► - состояние непроницаемости шейки матки для сперматозоонов при нормальной их морфологии.

В). Показания к терапевтической инсеминации спермой донора. Другие авторы выделяют абсолютные и относительные показания.

1). Абсолютные показания:

► - азооспермия, обусловленная атрофией яичек различного генеза,

► - орхитидимитами,

► - двусторонней обструкции семявыносящих протоков.

2). Относительные показания:

► - олигозооспермия, не поддающаяся лечению;

► - несовместимость по резус-фактору, наследственные заболевания мужа, которые могут передаваться потомству.

Противопоказания к терапевтической инсеминации:

а) психическая несостоятельность;

б) проведение ее женщинам, не состоящим в законном браке (незамужним, овдовевшим, разведенным);

в) проведение ее без ведома мужа, без согласия женщины (под наркозом), без письменного подтверждения о согласии супругов;

г) инфицирование половых путей у женщины и мужчины;

д) наличие детей в браке;

е) наличие противопоказаний к беременности (тяжелые соматические болезни);

ж) наличие сомнений в прочности семейных отношений, что может разрушить семью и тем самым нанести вред будущему ребенку.

Оценка состояния женщины перед проведением инсеминации включает:

1) выяснение состояния общего здоровья женщины для решения вопроса о способности ее выносить, выкормить и воспитать ребенка;

2) определение анатомических и функциональных параметров органов половой системы — расположение матки, проходимость маточных труб, наличие воспалительных изменений в половых органах и сроки овуляции.

3) со стороны общего здоровья определяется состояние психики, наличие тяжелых хронических заболеваний (сердечная недостаточность, гипертоническая болезнь, тяжелая форма близорукости и др.), которые могут угрожать женщине при родоразрешении.

4) из анатомических параметров важно выделить наличие стенозов и существенных отклонений в расположении матки (резко выраженные антефлексия, ретрофлексия, другие виды девиации).

Способы инсеминации. В зависимости от места депонирования спермы существует влагалищный, шеечный, маточный и трубный способы введения спермы. Есть еще дополнительный способ.

1). Влагалищный способ как самостоятельный вид инсеминации в настоящее время практически не применяется, он лишь дополняет шеечный и маточный.

2). Шеечный способ считается доминирующим, так как он прост и наиболее физиологичен. Кончик зонда не должен пересекать границу внутреннего зева шейки матки. По сравнению с влагалищным этот способ таит в себе большую опасность инфицирования.

3). Маточный способ используется в тех случаях, когда бесплодие обусловлено патологией канала шейки матки (рубцовое сужение, недоразвитие, врожденная или приобретенная деформация). Женщине, в полость матки следует вводить не более одной-двух капель спермы, а остальная должна заполнить канал шейки матки и влагалище.

4). Трубный способ. По аналогии с гистеросальпингографией сперму вводят непосредственно в маточную трубу. Ввиду большой

вероятности инфицирования придатков и брюшной полости, этот способ не нашел широкого применения.

5). Дополнительный способ, оплодотворение овоцита вне организма и трансплантация эмбриона. Получение зрелых овоцитов, оплодотворение их вне организма, доведение до определенной стадии эмбрионального развития и трансплантация в полость матки — новое направление в искусственном оплодотворении.



Десять вопросов для жен

Насколько удачен ваш брачный союз и крепки семейные узы? Ответьте на вопросы экспресс - анкеты, подготовленной чешскими психологами и социологами.

	Да	Иногда	Нет
1. Считаете ли вы, что ваш супруг очень мил и внимателен к вам?	10	5	2
2. Хотите ли вы, чтобы ваш супруг рассказывал вам о своих служебных проблемах?	4	2	8
3. Бывали ли случаи, когда ваше нескрываяемо плохое настроение отравляло семейную атмосферу?	7	1	2
4. Способна ли вкусная еда исправить ваше испорченное настроение?	10	3	4
5. Полагаете ли вы, что супруг по-доброму воспринимает ваши наставления?	6	0	1
6. Проводите ли вы все выходные дни дома?	9	7	2
7. Приветствуете ли вы хобби мужа?	2	5	8
8. Радуетесь ли вы успехам мужа?	3	2	10
9. Считаете ли вы, что работа мужа менее важна, чем ваша собственная?	10	0	1
10. Демонстрируете вы при супруге свою любовь к детям при каждом удобном случае?	8	2	2

Подведем итоги:

Более 75 очков: можно сказать, что брак ваш неблагополучен. Вы, конечно, во всем склонны винить мужа, хотя на самом деле большинство «грехов» семейных кроется в вас самих, причем супруг уже просто не реагирует на ваши выходки. Для того, чтобы исправить положение, потребуется немало времени. При этом нужно суметь заставить себя оценить все беспристрастным, трезвым взглядом.

40—74 очка: ваш брак, разумеется, не идеален. Однако хорошее отношение между вами и вашим супругом зависит от вас обоих. Не бойтесь кризисных ситуаций в семье, не бойтесь обсуждать «погра-

ничные» для вас обеих темы. Если вы честно сумеете вынести все ваши сомнения на домашний суд, счастье в семье вам обеспечено. **Менее 39 очков:** вы всегда будете рядом друг с другом, даже много лет спустя после свадьбы. О таком супружестве можно только мечтать.

Анализ - это еще не диагноз

Вы плохо себя чувствуете, раздражаетесь в браке, например, кошка ходит по дому, как будто топает слон. Все плохо, но точная причина недомогания неизвестна? Врач наверное назначит вам лабораторный анализ крови - общий, биохимический. Но о чем результаты лабораторного исследования могут вам рассказать? Ведь у вас нет медицинского образования. Какая информация скрыта за цифрами и сроками лабораторного бланка, спрашивают многие читатели. О чем свидетельствует, например, аббревиатура «**РОЕ**»?

Прежде всего, мы хотим предостеречь читателей, что результаты лабораторного обследования - это еще не диагноз. Иногда то, что теоретически может считаться признаком патологии, для отдельных людей является нормой. Например, определенные лабораторные показатели у беременных женщин бывают такие, как у больных людей, речь идет как раз о росте **РОЕ**, увеличение лейкоцитов.

РОЕ - это сокращение: «скорость оседания эритроцитов» - очень информативный показатель в общем анализе крови. В норме у женщин он колеблется от 8 до 15 мм/ч., у мужчин - от 5 до 10 мм/ч., а его повышение может свидетельствовать о воспалительном процессе, о системных заболеваниях внутренних органов. Подчеркиваем, «может свидетельствовать», но не «свидетельствует».

Но есть в анализе, вещи очевидные - скажем, если у кого-то в крови выше нормы сахар, то можно заподозрить диабет. А ныне уровень сахара в крови можно определить и самостоятельно, с помощью приобретенных в аптеке тест-систем. Уровень сахара в крови здорового человека колеблется от 3,5 до 6,0 миллимоля. Повышенный уровень, в самом деле, может указывать на наличие сахарного диабета. Но врач, который будет выписывать вам направление на лабораторное обследование, предупредит: лучше всего это делать не натощак, а после легкого углеводного завтрака. Таким образом можно определить повышенный уровень сахара в крови даже у пациента со скрытым диабетом.

Вопрос. О чем рассказывает общий анализ крови?

Общий анализ крови предусматривает определение концентрации общего гемоглобина, количества лейкоцитов, тромбоцитов в единице объема и т.п. Например, при низком гемоглобине в крови и малого количества эритроцитов, организм будет испытывать недостаток кислорода. Такое состояние называют анемией, и причины ее

бывают - разные.

Уровень гемоглобина у здоровых людей колеблется от 120 до 140 единиц у женщин, и от 130 до 150 - в мужчин. Повышение гемоглобина наблюдается при некоторых болезнях крови, сердечно-сосудистой системы. Но такой показатель может возрасти и при обезвоживании организма - например, в жару, или после трудной работы.

Тромбоцитоз - повышение количества тромбоцитов, которые принимают участие в процессе свертывания крови. Это сигнал о возможных острых и хронических воспалительных процессах, кровопотере и т.п. Уровень тромбоцитов в крови может быть повышен и у лиц, которые пережили инфаркт миокарда, или у женщины, которая скоро станет матерью.

И вместе с тем уровень тромбоцитов может колебаться в течении суток, если это связано с физической нагрузкой, стрессом, фазой менструального цикла у женщины, и даже курением. Конечно же, это колебание ограничивается физиологическими рамками.

Людям, которые страдают на сердечно-сосудистые отклонения, важно держать под своим, или медицинским контролем уровень липидов, холестерина. В некоторых странах соответствующий анализ рекомендуют делать всем, кому за двадцать, с профилактической целью.

А вот такой показатель, как рост эозинофилов, повышенный у лиц с аллергией, гельминтозами (глистами). Нередко эти проблемы «маскируются» под другие, и лишь специфический анализ помогает определиться с лечением.

Подобное можно говорить и о биохимическом анализе крови, который помогает поставить точный диагноз у лиц, чей недуг связан со сбоем в работе внутренних органов, обменом веществ. Но здесь требуется консультация медицинского специалиста.

Если вы пришли из больницы, или поликлиники с распечаткой вашего анализа, а там «очень странные показатели», паниковать не нужно. Запомните, анализ - это еще не диагноз.



Разговаривают две соседки по лестничной площадке.

— Люда, я вижу, ты тоже собралась в театр? Как тебе удалось достать билет?

— Я взяла билет у своей сестры.

— Она что, заболела?

— Нет, она сидит дома и ищет свой билет.



Ангел внутри женщины (об абортах и беременности)

Так говорили о беременной женщине наши предки и всячески ее оберегали. Детей рожали столько, «сколько Бог послал», считая: если дарится ребенок, то будет дано на него и хлеба. Современная жизнь внесла свои коррективы в извечные истины. Сегодня недостаточное материальное обеспечение или так называемая сексуальная неграмотность - достаточный повод, (по крайней мере наше общество признает подобные аргументы) для того, чтобы избавиться от ангела, которого так свято оберегали наши «прамамы» и которого сегодня, оправдывая собственные действия и оберегая собственный душевный покой, называют просто «эмбрионом, сгустком крови». А куда же подевались все ангелочки?!

Говорят и пишут об абортах в Украине очень мало, настолько мало, что далеко не каждая женщина вообще знает что-то конкретного об аборте - кроме того, что он существует. Или аборт сделанный до первых родов, может принести неисправимую ошибку на всю жизнь, женщина может остаться бесплодной. Так, что такое аборт? Ответ: «Аборт - это невольное или искусственное прерывания беременности в течение первых 22 недель; при аборте происходит удаление плодового пузыря, (то есть ребенка на стадии зародыша с его оболочками - эмбриона или фетуса) из полости матки». Конкретика, вне которой остается много малоприятных подробностей.

Например, то, что для «удаления плодового пузыря» применяют предыдущее расчленение или отравление (при медикаментозном аборте) зачатого, но еще не родившегося ребенка, или то, что тот маленький «сгусток» (а когда-то же был ангел!) уже может:

- - топнуть ножкой (7 недель),
- - сосать палец (9 недель),
- - имеет отпечатки пальцев (11 недель) и многое другое.

Напомним, что аборт проводится до 22 недель беременности (при абсолютных медицинских показаниях). Значит вы убиваете не «сгусток», а конкретно – живого младенца.

Врачи, психологи, социологи в один голос бьют тревогу: с каждым годом среди «детоубийц» возрастает процент тех, кто еще сам и юридически, и фактически является ребенком!

Возьмем кировоградскую статистику, 15% от всех абортов делают сексуально неграмотные подростки - девочки, которые только недавно познали «взрослую» жизнь. Не отдавая себе отчета в последст-

виях, такая девочка стремиться «лечь под мужика», что бы быть как все. Как правило, она полностью зависима от родителей, социально несостоятельная. Зачем и почему эти девочки ломают себе жизнь? Мы уже не будем напоминать им о телегонии, дегенерации и инвалидности - на всю оставшуюся жизнь. Чем думают, вернее какой частью тела думают «девочки-подростки», сначала когда удовлетворяют свое сексуальное любопытство, а затем идут на аборт и убивают ни в чем не повинного, беззащитного, внутриутробного ребенка, а ведь этот ребенок старше своей «мамы - подростка» на 14-16 лет.

Приведем лишь несколько кировоградских цифр, которые свидетельствуют сами за себя. У девушек-подростков 15-17 лет, как правило 75% беременностей заканчивается абортом, то есть на 1 роды приходится около 5 аборт. За 2009 год - 101 аборт (официально) было сделано девушками в возрасте до 14 лет, 3576 абортов сделали юные украинки в возрасте 14-17 лет по всей Украине.

Вообще статистика аборт в Украине довольно неутешительная: на 100 родов приходится 100 аборт, тогда как в Европе это соотношение в среднем составляет 100 к 8.

Аборт по своей сути - операция несложная, однако проводится практически вслепую, «на ощупь». Никакой, даже самый опытный врач не даст гарантии, что избавляясь таким способом от «маленькой проблемки», вы не получите со временем целый «букет» проблем с собственным здоровьем, вплоть до бесплодия.

Последствия аборта для физического и психического здоровья женщины постоянно исследуются, но спрогнозировать, как отреагирует конкретный организм на прерывание процесса беременности, просто невозможно. Можно только привести несколько красноречивых статистических показателей. В % это выглядит так:

- - в результате аборта у 12% женщин нарушается менструальный цикл;
- - у 17,5% кровотечения между месячными.
- - у 30,2% женщин, у которых уже есть дети, после аборта менструальный цикл может восстановиться через 3-4 месяца;
- - у 48,4% женщин с первой беременностью восстановление всех функций затягивается до 6 месяцев и больше;
- - частая причина возникновения гинекологических заболеваний после аборта они развиваются у каждой пятой женщины;
- - у 85% аборт нарушает работу эндокринной и нервной систем, снижает сопротивляемость организма;
- - 90% женщин подсознательно воспринимает аборт как насилие над собственным телом. Это психологический стресс, который может привести к изменениям в психике;
- - как и любая другая операция, у 95% аборт может вызвать ряд

осложнений разной степени тяжести. Ранние осложнения (появляются во время аборта или сразу после него)

Самые частые осложнения - кровотечение, повреждение шейки матки, нарушение свертывания крови, эмболия (закупорка сосудов). Кроме того, после аборта обостряются хронические заболевания половых органов. Ряд отдаленных осложнений после аборта, могут проявлять себя через время.

К ним принадлежат воспалительные заболевания половых органов, гормональные нарушения, эндометриоз, дисфункция яичников, бесплодие, осложнение последующих беременностей.

Аборт нередко служит причиной развития недостаточности (неполного смыкания) шейки матки. В дальнейшем это может привести к слабости мышечного аппарата шейки матки и, в следствии, к поздним выкидышам на 18-24 неделе беременности.

После аборта резко возрастает количество внематочных беременностей. При последующих беременностях и родах возрастает вероятность нарушения родовой деятельности и аномалий расположения плаценты; заболеваний грудных детей, связанных с патологией сосудов матки.

Даже после «единичного аборта» угроза выкидыша:

- - при последующей беременности составляет 26%,;
- - после двух - возрастает до 32%,
- - а после трех и больше опасность невольного прерывания беременности достигает 41%.

Увеличивается и риск образования опухолей молочных желез, шейки и тела матки. Наиболее частыми осложнениями после искусственного аборта являются бесплодие и постабортный синдром (ПАС) - комплекс психических осложнений, который с годами не проходит, а развивается.

Природа будто хочет отомстить за нарушение гармоничного процесса продолжения жизни, заложенного во всех живых существах генетически.

Наша кировоградская статистика говорит, на каждого новорожденного ребенка приходится два, которые не появились на свет в результате аборта, и этот показатель возрастает из года в год. Много специалистов считают, что для отображения реального состояния вещей в Украине, эти показатели нужно как минимум удвоить. Значит есть огромная доля скрытых абортот.

Швейцарские ученые установили, что в США, и в Европе причины аборта намного банальнее, чем кажутся на первый взгляд. Самой распространенной причиной убийства неродившихся детей есть не финансовые проблемы и не проблемы со здоровьем, а... нежелание менять свой устоявшийся образ жизни.

Швейцарский «врач»-абортонист, который в анкетировании захотел остаться анонимным, приводит еще более впечатляющие причины. «Иногда женщины указывают причину аборта, что размещение планет не благоприятное для рождения, или что ребенок будет не того пола, который хотели бы родители».

Женщины, которые отважились на аборт, читай убийство, утверждают, что это для них в этот, или тот период беременности, не самый лучший момент, чтобы родить ребенка, они не хотят быть одинокими матерями, или имеют проблемы в супружеских отношениях. Говорят также, что ребенок помешает им учиться, или что у них уже есть взрослые дети. В остальных случаях женщины делают аборт под влиянием близких, или потому, что не хотят, чтобы кто-то узнал об их беременности до своего брака. Вот почему в нашей книге часто мелькала фраза: «... при своем жизненном стаже в 20 лет, она уже имела сексуально-половой стаж в 75 лет». Скажите мужчины, вы хотите жениться на таких «продвинутых девчатах»? Вам нужна такая жена? А какое «генетическое наследство» она принесет в вашу семью, ведь вы не планируете иметь детей с врожденными отклонениями.

Мы думаем, что настало время, в школе, ПТУ, техникумах и институтах заняться массовой пропагандой здорового образа жизни. Повесить брошюры, плакаты, буклеты и все они должны быть адресованы будущим мамам. Настоящим и будущим маленьким детям с фотографиями тех, которых удалось спасти от вынесенного молодой мамой приговора. Симпатичные, улыбающиеся и, главное - такие любимые и самые родные для кого-то малыши. Синеглазые, курносые, веснушчатые, кудрявые, чернявые.

Спасти путем суровых аргументов, иногда жестких вопросов, иногда уговоров, а иногда и просто по-отцовски теплого и искреннего разговора. Бывает, нерадивой маме достаточно посмотреть на несколько детских фотографий, или просто ответить на вопрос, как бы она назвала малыша, для того, чтобы осознать. Никогда и ни за какие деньги она больше не отдаст того, от кого еще несколько минут назад была готова избавиться. Господи, а как они похожи неродившиеся дети - на маленьких ангелочков...



Разговаривают два друга.

Первый: - Я долго держался, но все же женился. Надоело стирать, убирать, питаться в столовой и носить дырявые носки.

Второй: - Ну ты даешь! Это же надо, именно из-за этого всего, я на прошлой недели – развелся.



Душевный разговор

Назовем нашу героиню Лизой П. Имя может быть любое, главное в этой истории, ее суть. Подобных историй – великое множество..... Она ждала ребенка. Первого. Желанного. Она уже любила его. В этом было еще детское желание живой куклы и уже проснувшаяся женская страсть материнства. Она любила его, она гладила свой, еще не потерявший форму живот и рассказывала ему смешные сказки.

Через налеты тошноты она пела ему детские песни. Их не надо было вспоминать - свое детство еще жило в ней. И так хотело теперь влиться в ее ребенка до капельки, до песенки, до искорки. А потом была боль, кровь, страх, «скорая помощь», врачи... и белый потолок палаты. Страшный сон. Не про нее. Это просто не может быть про нее. Белый пустой потолок палаты. И пустые глаза. И пустой живот, в котором никого нет. Пустые безразличные глаза врача: «Выкидыш...» Выкидыш?! Нет, это ее ребенок! Еще сегодня он был ее ребенком, билось его сердечко, пульсировала кровь в его крохотных полупрозрачных пальчиках. Ему она рассказывала сказки и пела песни, она его ЛЮБИЛА! «Да бросьте вы, это еще просто кусок слизи...» Пустой белый потолок. И крошечный ребенок в мусорном ведре.

Она еще не испила своего горя. Страшные слова врача:

- У вас детская двурогая матка. Вы вряд ли сможете еще забеременеть и уж точно не сможете доносить ребенка.

Опять пустой потолок. Странно, почему он еще не обрушился на нее. Лизина душа кричит:

- Господи, за что?

- Господи, неужели Ты есть?

- Господи, где Ты?

Время лечит. Боль становилась тупой, пустота постепенно заполнялась жизнью. И вот жизнь, заполнив постепенно пустоту вокруг нее, втянула Лизу в свой обычный ритм, дала ей оправиться и снова вошла в нее новой Жизнью.

Новую беременность она восприняла как чудо. На мгновение память вернула прошедшую боль. И вместе с новой Жизнью в нее вошел Страх. Она не пела ему песен, она боялась его любить - и любила еще больше того - первого. Она лежала, сжавшись в комок. Она чувствовала, что в ней живет ребенок, такой крохотный, такой беззащитный. Защитить его, спасти! Но можно спасти от кого-то, а как спасти от себя, от своей болезни «детской матки», не способной сохранить жизнь ее новому ребенку? Опять душа кричит:

- Господи, я не могу. Ты можешь. Помоги! Ведь ты есть?

И чудо свершилось. Она доносила ребенка, в срок ей сделали кесарево, и он родился - самый здоровый, самый красивый, самый любимый, самый родной. Она была самой счастливой на свете:

- Спасибо Вам за моего малыша!
- Кому? Врачам? Мужу? Себе?
- Благодарю Тебя, Господи!

Малыш был беспокойным. Крик, пеленки, бутылочки, бессонные ночи, сон урывками слились в одну сплошную полосу усталости. Животик, аллергия, режутся зубки, опять кричит до полночи. Но она была счастливой, она очень любила своего малыша. Просто очень устала. Время идет, ребенку исполнился годик. Стало чуть легче. Она, наконец, вздохнула свободнее, оглянулась вокруг, прислушалась к себе - и вдруг поняла, что снова беременна. Эта мысль наполнила ее спокойной радостью. Теперь у нее будет двое детей, это замечательно! И как хорошо, что маленькая разница в возрасте. Она целовала своего малыша и радовалась, что скоро их у нее будет двое. И еще сильнее любила того не родившегося - младшего. Страх у нее уже не было. Она знала, что если выносила одного, то сможет выносить и второго. Дни окрасились в радужные цвета.

В кабинет к врачу она вошла с улыбкой, спеша поделиться своей радостью: «Доктор, я беременна!» Врач смотрела в ее смеющиеся глаза и все не могла подобрать слов, чтобы объяснить, что прошел только год после кесарева, что швы на ее детской матке не выдержат, что ее просто могут не успеть довести до больницы. Что ей необходимо сделать аборт. С трудом подбирая слова, врач объяснила Лизе. В ответ услышала истерический крик:

- Нет!!!
- Но вы не имеете права рисковать жизнью. У вас уже есть ребенок. И ему нужна мать. А если вы умрете?
- Нет...
- Поймите, он все равно не выживет, вы не доносите его, это невозможно. Ради чего вы рискуете собой?
- Нет.
- Но поймите, там ведь еще ничего нет, просто кусочек слизи...

А вот это Лиза уже слышала раньше. И знала, что это не правда, что в ней живет ее ребенок, ее малыш, человек. Пусть маленький, но человек. И если первый раз произошло несчастье, то теперь ей предлагают самой, добровольно принести его палачу.

- Нет. Я буду рожать.

Муж. Большой и сильный, красивый, уважаемый, всегда уверенный в себе. Так хорошо быть рядом с ним, чувствовать себя

беззащитной девочкой. Когда приходила беда, она плакала на его плече, и ей казалось, что он забирает на себя всю ее тяжесть, ее боль. Он любил ее и их малыша. Он защитит ее, он поможет ей выстоять, выдержать. Слова мужа:

- Понимаешь, это тяжело, но твоя доктор права, тебе нужно сделать аборт. Нет гарантий. Ты нужна мне и малышу – живой.

- Нет... Лиза отказывается от аборта. В семье наступает тягущая пауза. Врач звонит домой каждый день, потом приходит. Разговор с заведующей ни к чему не привели. Нотации свекрови: «Я четыре аборта сделала - и ничего», и самое страшное в том, что муж ласково и терпеливо изо дня в день снова заводит этот разговор.

- Нет... Проходит время и Лиза сдается, решение принято. Она делает аборт.

Больница, зачем она пришла сюда. Это ошибка, бред. Операционная, врачи обсуждают вчерашний футбол и готовятся к рядовой операции - аборт.

- Беременность по УЗИ в каком роге?

- В правом.

- Хорошо, почистим правый.

Ужас и тошнота захлестывают с головой. Ребенок еще жив. Надо встать и уйти. Встать и уйти, прямо сейчас. Руки и ноги ватные, как во сне. Я сейчас встану и уйду, но ей дают наркоз...

Белый потолок палаты кажется черным. Нет ни одной мысли. Ей не зачем больше жить. Это больше, чем пустота, это больше, чем горе. Мысли о старшем ребенке, который ждет дома не успокаивают, только резонируют еще большей болью.

Муж. Сильный, добрый, уверенный в себе, красивый... и чужой. Цветы, слова успокоения - зачем? Все проходит мимо нее. Боль еще пульсирует в ней, болит незаживающей раной душа. Снова рождается молитва. Сумасшедшая молитва:

- Господи, помоги! Господи, сделай так, чтобы этого не было...

Рассудок осаждают: «Чему помочь? Ведь его уже НЕТ! Ты его убила». Новая боль убивает рассудок, и она плачет из-за отчаяния: «Господи, помоги! Господи, верни мне ребенка».

Прошло два месяца. Два месяца отчаяния, слез и бессмысленных молитв. Два месяца - и ничего не изменилось в ней. Боль не отступала. Только муж как-то мимоходом, скользнув по ней взглядом, пошутил: «А ты толстеешь, мать». И ушел на работу.

А она пропустила сначала эти слова мимо себя, как пропускала мимо себя все в эти проклятые два месяца, потом остановилась около зеркала и с тоской безвозвратного рассматривала свой округлившийся живот. И медленно всплывала мысль, что признаков отсутствия беременности после аборта так и не появилось.

Надежда приходила медленно. Она боялась верить. Только шептала: «Господи! Господи!». Но вот маленькая пятка толкнула ее, еще раз - и сомнений не осталось, чудо произошло!

- Да, у вас действительно сохранилась беременность. К сожалению, придется чистить еще раз. Страшный крик Лизы:

- Нет.

Аргументы все те же. Плюс неудавшийся аборт. Если ребенку и удастся чудом выжить, он будет уродом, вы понимаете это?!

Но она уже не хотела ничего понимать. Господь вернул ей ребенка, она примет его любого. Муж уже не уговаривал, он кричал, грозил ей, кричала и грозила свекровь, кричали врачи, собравшись вместе, показывали ей фотографии детей-уродов...

Жизнь превратилась в кошмар, но Лиза выстояла. В срок ей сделали кесарево, и родился на свет чудесный здоровый малыш. Она пришла в церковь, крестила детей, поцерковилась. Вот только с мужем жить дальше не смогла. Смотрела на него с ненавистью и страхом. Как он мог не поверить ей, за что дважды требовал от нее сделать аборт?

Развод – это всегда больно, но Лиза не ощущала этой боли, она была вся в детях. Тяжело жить одной с двумя детьми, но ей опять повезло. Она вышла замуж во второй раз, венчалась в церкви. И родила от второго мужа еще одного ребенка. Сейчас в ее доме бегают трое прекрасных малышей.

Сидим у нее на кухне, слушаем ее рассказ. Она разливает чай. Лиза светлая, тоненькая, похожая на девочку-подростка, говорит: «Я смалодушничала». Интерес берет верх и мы задаем вопрос: «Теперь ты уже больше не будешь рожать? Ведь 3 кесаревых и у тебя «детская матка...»

Лиза смеется. Говорит, что жена Кеннеди делала 10 кесаревых, а английская королева - 7. «Ничего, Бог даст - буду еще рожать еще. Господь мне поможет».

Какие вы родители?

Часто ли мы задумываемся над тем, хорошие ли мы родители для наших детей и справляемся ли с нашими обязанностями воспитателей? Проверьте себя, ответив на вопросы: «да», «нет», «иногда». Этот чешский тест.

1. Следите ли вы за статьями в журналах, программами по телевидению и радио на тему о воспитании? Читаете ли время от времени книги на эту тему?
2. Ваш ребенок совершил проступок. Задумаете-



тес ли вы в таком случае, не является ли его поведение результатом вашего воспитания?

3. Единодушны ли вы с вашим супругом в воспитании детей?

4. Если ребенок предлагает вам свою помощь, примете ли вы ее, даже если при этом дело может задержаться, а то и вовсе остановиться?

5. Используете ли вы форму запрета или приказа только тогда, когда это действительно необходимо?

6. Считаете ли вы, что последовательность есть один из основных педагогических принципов?

7. Сознаете ли вы, что среда, окружающая ребенка, оказывает на него существенное влияние?

8. Признаете ли вы, что спорт и физкультура имеют большое значение для гармоничного развития ребенка?

9. Сумеете ли вы не приказывать, а попросить о чем-либо своего ребенка?

10. Неприятно ли вам «отделяться» от ребенка фразой типа: «У меня нет времени» или «Подожди, пока я закончу работу»?

Результаты:

За каждый положительный ответ напишите два очка, за ответ «иногда» — 1, за отрицательный — 0.

Менее 6 очков: о настоящем воспитании вы имеете довольно смутное представление. И хотя говорят, что начать никогда не поздно, советуем вам не уповать на эту поговорку и не мешкая заняться своего образования в этой области.

7—14 очков: вы не делаете крупных ошибок в воспитании, но все же кое в чем над собой и своими итогами в этой области вам следовало бы задуматься. А начать можно с того, что ближайший выходной полностью посвятить детям, забыв на время приятелей и производственные проблемы. И будьте уверены — дети вас полностью за это вознаградят.

Более 15 очков: вы вполне справляетесь со своими родительскими обязанностями. И, тем не менее не удастся ли еще кое-что немного улучшить?



*Ночь, тишина. Кировоградская многоэтажна.
Звонок посреди ночи:*

- Алло! Это городская баня?

- Нет! Глаза разуй, подлец.

- А почему вы тогда спите в трусах?



Астрология и брак

Те, кто увлекаются астрологией, знают, что с каждым днем недели связано покровительство определенной планеты и такие же поверья. В древности по дню рождения или брака определялось и социальное предназначение человека. Существовали и различные рекомендации для вступающих в брак, или родившихся в тот или иной день. По дню недели, на который приходится ваш брак, или последний день рождения, можно сделать прогноз, каким он будет.

Понедельник – день Луны

Луна влияет на эмоциональную сторону жизни и восприятие внешнего окружения. Поэтому и судьба родившихся, или брачующихся в понедельник может быть изменчивой и непостоянной. Девочки, родившиеся в этот день, становятся прекрасными матерями, хранительницами домашнего очага. Брак – это их стихия.

Часто люди понедельника бывают капризными, непостоянными. Отсюда и социальное назначение - их никогда не ставили на ответственную работу, которая требует концентрированного мышления и хладнокровного восприятия.

В этот день нужно ожидать всяческих неожиданностей, изменений и хлопот, поэтому рекомендуется заниматься привычным домашним хозяйством. Все дороги в этот день благоприятны, кроме водных путей.

Если последний день вашего рождения приходится на понедельник, то время до следующего дня рождения пройдет под знаком нежности, мягкости, меланхоличности и задумчивости. В браке проявите заботу и бдительность.

Вторник – день Марса

Очень активный день. Родившиеся в этот день очень настойчивы, напористы и неуправляемые. Лучшие черты в браке - готовность к борьбе, отвага, неприятие слухов и интриг. Вторник - своеобразный день начинаний, авантур и неожиданных активных действий. В этот день следует проявлять максимум инициативы, а не сидеть, сложа руки. День явно не домашний, поскольку элементарно может прозойти скандал в семье. Нельзя начинать любые творческие циклы, как, впрочем, и завершать какие-то дела.

Если последний день рождения у вас был во вторник, то весь следующий год всё удастся сделать быстро и даже перевыполнить собственные планы. Поэтому во вторник возьмитесь за дела, до которых раньше не доходили руки.

В браке проявите инициативу и настойчивость, научитесь быть генератором идей.

Среда – день Меркурия

Родившиеся в этот день разговорчивы, коммуникабельны. Однако в браке Меркурий поощряет ловкость, хитрость, по этой причине считается, что он способствует интригам.

В этот день можно отправляться в дорогу, заниматься коммерческими сделками и умственным трудом, писать письма. Не стоит в среду вершить государственные дела, общаться с начальством. В браке ничего нельзя решать с помощью конфликтов.

Если последний день рождения выпал на среду, то вас ожидает год, богатый разнообразными событиями. Вам будет просто заводить знакомства, возможно даже изменение места жительства, поскольку Меркурий - подвижная и непостоянная планета.

Четверг – день Юпитера

Люди четверга - это люди авторитетные и властные, они не мыслят себя иначе, как в роли руководителя, который направляет в браке все действия. Человек Юпитера словно вразумляет других, и вся его жизнь служит примером для них. Он наделен организаторскими способностями, руководствуется высшими идеалами, а не соображениями личной выгоды. Наиболее часто такие люди, становятся чиновниками, законодателями, представителями духовенства, из них получаются отличные папы и мамы, а так же миссионеры и меценаты.

Если последний день вашего рождения был в четверг, то в течение следующего года есть шанс изменить свое социальное положение, например, подобрать более перспективную работу либо найти солидного покровителя или спонсора. В браке нужно доверять людям четверга, но доверяя, всегда – проверяй.

Пятница – день Венеры

Родившиеся в этот день - люди чувств, (не путать с эмоциями). Они очень надежные в браке, и положиться на них можно буквально во всем. В пятницу, в наш мир приходят эстеты, актеры, люди творческие, миротворцы, а так же хорошие супруги.

Пятница - это наилучшее время для любовных знакомств, а также для брака (правда, для этого хорош и четверг).

Если последний день рождения выпал на пятницу, то берегитесь соблазнов, поскольку Венера будит в человеке стремление к жизни, исполненной удовольствиями - от вкусной пищи до плотских утех. И дружба и флирт прекрасны, но увы, рано или поздно их необходимо прекращать. Остается любовь, которая проходит через все тело человека, растворяет его страхи и придает уверенность в завтрашнем дне. Любовь растворяет весь негатив.

Суббота – день Сатурна

Люди Сатурна - часто одиночки, философы, они сдержанные, худые и аскетичные. В жизни держатся особняком, из них получаются отличные шпионы и специалисты в тех областях, где необходимо сохранение тайны. В браке – выдержанные, скрытные, постоянно держат себя в «ежовых рукавицах».

Сатурн сам по себе - символ замкнутости, кристаллизации, самопознания и отстраненности человека от социальных контактов.

Поэтому суббота благоприятна для решения личных проблем, медитации, подведения итогов и завершения дел. Это также день тоски, грусти и внутреннего беспокойства.

В субботу нельзя ни начинать новые дела, ни отправляться в поездки, в особенности дальние. И следует помнить: в субботу лучше меньше говорить и больше молчать, особенно в браке. Если последний день рождения выпал на субботу, то год обещает трудную работу и различные ограничения. В результате возможно существенное улучшение материального положения, а также приобретение ценных вещей.

Воскресенье – день Солнца

Солнце - символ уединения, индивидуальности, указывает на осознание своего места в мире, активное мировосприятие и сильный творческий потенциал. Во многих странах родившиеся в день Солнца считались счастливыми, которые уже в момент появления на свет получили заряд солнечной энергии.

Из людей, родившихся в этот день, отбирались врачи и люди искусства, им также предоставлялось право самим определять свой путь. В браке – гармония и счастье.

В воскресенье следовало приступать к новым делам, начинать лечение и оздоровительные процедуры. Негоже было проводить этот милостивый день в уединении, заниматься авантюрными соглашениями, а также заводить новые знакомства.

Если последний день вашего рождения выпал на воскресенье, то весь следующий год обещает быть счастливым, насыщенным творческими увлечениями. Вам захочется красивой жизни, дорогих покупок, походов в театры и гости. А любовь «воскресного» года будет такой, что запомнится на всю оставшуюся жизнь.

Каждая клетка, мышца, нерв чувствует ее как благо. Принимая себя таким и зная, что ты достаточно хорош для любви и брака, человек открывается исцеляющей силе своей собственной любви. Мой мир выбирает для меня все самое лучшее. Мой брачный союз оберегает меня. Любовь Вселенной окружает мою семью, сохраняет нашу гармонию и живет в нас.

Содержание

Слово руководителя	3
Слово рецензента	4
Авторы книги	6
Первая часть. Гениальность в простоте	7
В защиту брака	8
Береги честь смолоду	20
Телегония	28
Генный ремонт	33
Ответственное стремление	35
Важное решение	41
Познаем окружающих	51
Карие – голубые - зеленые	57
Любовное восприятие	66
Наследственность «прасемей»	86
Психология брачных ожиданий	100
Маленькие женские секреты	113
Как мужчины выбирают женщин	121
Тайный дневник мужчины	125
Храни меня, мой талисман	141
Вторая часть. Хочу замуж	145
Эмоциональный мир человека	146
Психология брачного стресса	153
Методы борьбы со стрессом	158
Еда против стресса	163
Чарующие стимуляторы	168
Вы и ваше лицо	172
Наблюдаем со стороны	184
Отпечаток будущего	195
О чем молчат мужчины	198
Секреты красивой груди	206
Зачем их беречь	211
Жизнь как она есть	221
Брачные неврозы	226
Сервиз для скандалистов	232
Как изжить беспокойство	236
Хочу замуж	246
Как понравиться парню	251
Первый шаг – помолвка	260
Ваша сексуальная стратегия	266
Начало сексуальных отношений	273
Перед свадьбой	294

Третья часть. Мы дружная семья	301
Философия брака	302
В лабиринтах отношений	312
Психология семейного союза	322
Семейные портреты	339
Как выжить с тещей	352
Биология сексуального поведения	363
Вчера и сегодня	375
Половая жизнь человека	383
Сексуальное поведение	390
Сексуальность – любовь – брак	393
Свадебные курьезы	401
Секс и возраст: 10 мифов	405
Что скрывается у вас под кожей	415
Бесплодие у мужчин	425
Бесплодие у женщин	444
Терапевтическая инсеминация	450
Ангел внутри женщины	456
Душевный разговор	460
Астрология и брак	465
Содержание	468
Литература	470



Использованная литература

1. Анджелис В. Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина. — М., 1994.
2. Антипиев Л. Ты и Я. - Москва. 1998.
3. Арнольд О. Заслужи себе счастье. — М., 1994.
4. Афанасьев Т.М. От Я – до Мы. - Москва. 1998.
5. Бадентер Э. Мужская сущность. — М., 1995.
6. Барг Э.П. Семь возрастов женщины. — М., 1994.
7. Баженова К.М. Женщине старше пятидесяти. Москва. 1976.
8. Бражник А.И. Как стать мужчиной, или агрессивная практическая психология. — Краснодар, 1995.
9. Барбара де Анжелис Секреты о жизни. — М. 2005.
10. Весельницкая Е. Женщина в мужском мире. — СПб., 1993.
11. Владин В.Э. Гармония брака. Интимный мир семьи. Кем-во, 1988.
12. Волкова И.Лоскутное одеяло для одинокой женщины. — М., 1993.
13. Видмухова Б. Ева всегда молода. Ташкент. 1990.
14. Роберт Грин. Законы обольщения. - М. 2006.
15. Грайс Дж. Что делает женщину сексуальной. — М., 1995.
16. Р.Х. ван Гулик. Половая жизнь в Древнем Китае. — М. 1998.
18. Дороти Джонгвард. Брак и любовь. — М. 2001.
19. Дороти Джонгвард. Каждый выигрывает. — М. 2001.
21. Дорно И.В. Современный брак: проблемы и гармония. — М. 2005.
22. Рут Диксон. Что же делать дальше? - Киев. 1994.
23. Егоров С.Ю. Он плюс она: о сексе без ханжества. Ярославль, 1991.
24. Клизовский А. И. Мужчина и женщина. — Минск, 1996.
25. Ковалев С.В. Психология современной семьи. — М., 1995.
26. Комаров Е.И. Женщина-руководитель. — М., 1989.
27. Кон И.С. Введение в сексологию. — М., 1989.
28. Кон И.С. Вкус запретного плода. — М., 1991.
29. Кофта К. Как мужчину завоевать, удержать и расстаться. М.1993.
30. Кочетов А.М. Как очаровать мужчину. — Минск, 1994.
31. Кочетов А.М. Начала семейной жизни. — Минск, 1985.
32. Кушнир Ю.И. Популярно о сексологии. Киев. 1982.
33. Карпов В.Е. Наука совершенствования. Киров.-д. 2008.
34. Карпов В.Е. Непосредственное познание. Киров.-д. 2008.
35. Карпов В.Е. Скромно о нескромном. Киров.-д. 2009.
36. Карпов В.Е. Мораль переходного периода. Киров.-д. 2009.
37. Карпов В.Е. Межличностные секреты. Киров.-д. 2009
38. Курбатов В.И. Женская логика. — Ростов-на-Дону, 1993.
39. Литвинцева Н.А. Женская психология. — М. 1994.
40. Логинов А.А. Искусство интимного счастья. Киев. 1990.

41. Левитов Н.Д. Психология характера. М., 1969.
42. Логинов А.А. Мужчина и женщина. — Минск, 1989.
43. Лившиц В.Ю. Тесты. Вам джентльмены. Донецк. 1998.
44. Ли Шелли. Как выжить замужем. Москва. 2001.
45. Маргарет Кент. Как выйти замуж. Киров-д. 1992.
46. Мюриел Джеймс. Рожденные любить. — М. 2001.
47. Ниренберг Дж. Как читать человека, словно книгу. — М., 1988.
48. Норберт Рудольф. Новая книга о супружестве. Москва. 1997.
49. Норвуд Р. Надо ли быть рабой любви? — М., 1994.
50. Зацепин В., Цимбалюк. Мы и наша семья. В. — М., 1987.
51. Орлова Т.В. Тесты для всех. Киев. 1994.
52. Старовойтов А. Женщина! Женщина! Женщина. Пермь, 1991.
53. Перов Р. и Галицька А. Сексуальный этикет. — М. 2003.
54. Паскье Ж. Энциклопедия элегантности. — М., 1992.
55. Пиз А. Язык телодвижений. — М. 1994.
56. Потемкина О.Ф. Психология сексуальности. — М., 1993.
57. Варий Н.И. Психология личности. Киев. 2008.
58. Сергеев С. Мы ждем ребенка. Киев. 2006.
59. Смирнов В. Энциклопедия половой жизни. — Вильнюс, 1990.
60. Тайны двоих (сборник). — М., 1990.
61. Тимченко А.В. В лабиринтах психологии личности. Харьков. 1997.
62. Узы брака - узы свободы (сборник). — М., 1990.
63. Фрейд З. Психология сексуальности. — Минск, 1992.
64. Фромм В. Искусство любви. — Минск, 1990.
65. Херни К. Женская психология. — СПб., 1993.
66. Чазем Р. Мужская сексуальность. — Минск, 1991.
67. Шейнов В.П. Как управлять другими. Как управлять собой. М. 1996.
68. Шейнов В.П. Конфликты в нашей жизни и их разрешение. М. 1996.
69. Шейнов В.П. Психология и этика делового контакта. Минск, 1996.
70. Шейнов В.П. Женщина + Мужчина. — Минск, 2002.
71. Шейнов В.П. Искусство убеждать. — М., 1998.
72. Шейнов В.П. Психология знаменитых личностей. — М., 1998.
73. Шенкман С. Мы — мужчины. — М., 1977.
74. Шпигель Дж. Флирт — путь к успеху. — СПб. М. 1995.
75. Шуман С.Г., Шуман В.П. Конфликты в молодой семье. М. 1989
76. Щеглов Л.М. О сексе. — СПб. М. 1993.
77. Юнда И.Ф. и др. Бесплодие в супружестве. Киев. 1990.
78. Яффе М., Фенвик Э. Секс в жизни мужчины. М., 1990.

Научно-познавательное издание.

Карпов Валентин Евгеньевич.
Плаксиенко Людмила Леонидовна

Психология брака

3 том.

Рецензент: **Рыжиков В.С.**, канд. пед. наук, профессор.

Руководитель проекта **Свирень Н. А.**, канд.тех.наук,
профессор, отличник образования Украины.

Сдано в набор 12.10.2010. Подписано к печати 14.10.2010:
Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Печать офсетная
Гарнитура Arial. Авт. лист.26,8. Усл. печ. лист. 26,04.
Тираж 1000